|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Подведем итог:***   * Конфликт это нормальная часть нашей жизни, так как все люди разные и с разными интересами. * Конфликт не обязан переходить в ссору или скандал. Конфликт, при правильном подходе, по своей сути мощный ресурс саморазвития личности. * Часто можно сохранить отношения, только решив конфликт, а не избегая его. * Если приучить себя пользоваться «я – высказываниями» и уважительному отношению к окружающим и к себе, конфликтогенов будет значительно меньше, а значит, и поводов для ссор и любой злости и беспокойства. * Иногда человек может быть с иным взглядом на жизнь, либо «не твой», но точно никогда не «плохой». | **Для заметок**  ***Материал подготовили:***  Рыженкова Е.С., педагог –  психолог МБОУ «СШ» №70 г. Красноярска;  Луцкая С.А., студент – бакалавр 4 – го курса ИППО при КГПУ им. В.П. Астафьева.  *МБОУ «СШ» № 70 г. Красноярска. Красноярск 2016 год.* | **Жизнь в мире с собой и окружающими**  http://psihologiya.net/uploads/posts/2011-12/1323418187_druzhba-v-yunosheskom-vozraste.jpg  ***Вы узнаете:***   * **Что такое конфликт?** * **Как предотвратить конфликт?** * **Как выяснять отношения без ссор?** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * **Что такое конфликт?**   *Конфли́кт* (лат. conflictus — столкнувшийся) — наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.  *Межличностный конфликт* — это наиболее часто возникающий конфликт. Возникновение межличностных конфликтов определяется ситуацией, личностными особенностями людей, отношением личности к ситуации и психологическими особенностями межличностных отношений.  *Конфликтоген* — слова (знаки), действия (или бездействие), порождающее или способные привести к конфликту.  Большинство конфликтогенов не являются преднамеренными оскорблениями. Более того, нередко человек выдает конфликтоген незаметно для себя (привычные слова и жесты). Но многие даже непреднамеренные конфликтогены порождены такими подсознательными причинами, как агрессия, стремление к превосходству, высокомерие и т. п. На мелкие конфликтогены собеседник нередко не реагирует. Но накопление мелких конфликтогенов приводит к внешне беспричинной (или имеющей пустяковую причину) взрывной реакции. | * **Как предотвратить конфликт?**   *Для профилактики конфликтов*, а именно, возникновения с Вашей стороны конфликтогенов, нужно знать и развивать в себе следующее:   * *Ответственность – свобода*: за свои беды и успехи человек отвечает сам, в том числе, и за желание впускать их в свою жизнь; * *Принятие – уважение*: вместо того, чтобы пытаться «переделать» человека, лучше принять его таким, какой он есть. * *Свой – чужой*: если Вам не нравится по каким – либо причинам человек, вероятнее всего это знак того, что Вы с ним очень разные и Вам сложно найти общий язык. Но ни в коем случае, что кто – то неправ или кто-то из вас хуже кого – то. * *Самопринятие – самоуважение*: иногда мы видим в других (независимо от того, есть в них это или нет) то, что мы считаем своим недостатком, но зачастую не хотим в этом себе признаваться. Приняв себя таким, какой он есть, человеку проще принять и понять другого; * *Спокойствие – настоящее*: часто наши тревоги, страхи, плохое настроение становятся чужой головной болью. | * **Как выяснить отношения без ссор?**   *Техника «Я-высказывание»* - форма высказывания, когда человек говорит о своих намерениях, своем видении, своем состоянии и своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять окружающих.  "Я-высказывание" - хороший прием, смягчающий конфликт и предупреждающий конфликтные ситуации.  Действительно, обвинения чаще всего начинаются с нацеленных на партнера "Ты" или "Вы": «Ты всегда ведешь себя так, что мне от этого только хуже», «Ты никогда не говоришь мне ничего хорошего, только ругаешься», «Вас на самом деле это не волнует, вы думаете только о себе».  Такие обвинения легко перерастают в конфликт, а вот переход с "Ты на Я", на описание своих чувств обычно смягчает ситуацию.  "Мне неприятно слышать то, что ты сейчас сказал" - это мягче и вежливее, а вместо "Ты думаешь только о своей работе" лучше сказать "Мне грустно, когда я по вечерам сижу дома одна".  Однако нужно быть осторожным: если этот прием применять бездумно, он будет конфликты не предотвращать, а множить.  Избегайте "Я-высказывания", когда вы в сильном негативе, и чаще используйте "Я-высказывания", когда вас переполняют светлые чувства: «Когда я чувствую твою заботу, мне так радостно!». |