

К ТИПИЧНЫМ ИСКАЖЕНИЯМ ВОСПРИЯТИЯ КОНФЛИКТА ОТНОСЯТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ

«ИЛЛЮЗИЯ СОБСТВЕННОГО БЛАГОРОДСТВА»

когда кажется, что истина и справедливость полностью на «вашей» стороне;

«ПОИСК СОЛОМИНКИ В ГЛАЗУ ДРУГОГО»

когда замечают недостатки прежде всего у оппонента, но не у себя;

«ДВОЙНАЯ ЭТИКА»

когда одинаковые поступки свои и оппонента оцениваются по-разному;

«ВСЁ ЯСНО»

чрезмерное упрощение ситуации конфликта и однозначная оценка намерений оппонента как враждебных.

КОНФЛИКТЫ

ДЕКОНСТРУКТИВНЫЙ

препятствуют эффективному взаимодействию и принятию решений

КОНСТРУКТИВНЫЙ

позитивно влияющий на структуру, динамику и результативность социально-психологического процесса и служащий источником самосовершенствования личности



ЛИНИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ

СОТРУДНИЧЕСТВО



предполагает поиск решения, которое удовлетворило бы интересы всех участников конфликта

КОМПРОМИСС

достигается урегулированием разногласий через взаимные уступки. Преимущества данного поведения в быстром разрешении конфликта.



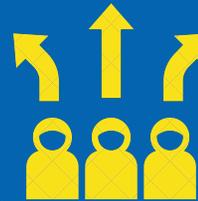
УКЛОНЕНИЕ



действия направлены на то, чтобы выйти из ситуации, не уступая оппоненту, но и не настаивая на своём, воздерживаясь от вступления в споры и дискуссии.

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ

также выражается в стремлении уйти от конфликта путём уступок. Человек в этом случае сглаживает противоречия, пренебрегая своими интересами в пользу другого.



КОНКУРЕНЦИЯ



«противоборство» действия направлены на то, чтобы настоять на своём путём открытой борьбы за свои интересы. Этот стиль поведения целесообразен в экстремальных ситуациях

ПУТИ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

1. ПРИЗНАЙТЕ НАЛИЧИЕ КОНФЛИКТА

В характере человека, по мнению психологов, есть странная черта: «терпеть нетерпимое и не признавать очевидное». Поэтому – заявить о конфликте, тем самым открыть дорогу к переговорам.

2. ДОГОВОРИТЬСЯ О ПРОЦЕДУРЕ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА

Где, когда и как Вы начнете с Вашим оппонентом совместную работу по преодолению конфликта.

3. ОЧЕРТИТЕ КОНФЛИКТ

Тем самым будут сняты скрытые интересы, личные обиды и т.д.

4. ИССЛЕДУЙТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА

Здесь хорош метод «мозговой атаки».

5. ДОБЕЙТЕСЬ СОГЛАШЕНИЯ

Это означает, что необходимо выбрать решение, приемлемое для обеих сторон.

6. НЕМЕДЛЕННО ВОПЛОЩАЙТЕ ПЛАН В ЖИЗНЬ

7. СДЕЛАЙТЕ АНАЛИЗ, ОЦЕНИТЕ ПРИНЯТОЕ РЕШЕНИЕ

Конфликтное и безконфликтное поведение

Конфликтная ситуация — это столкновение интересов двух личностей, и каждый должен нести за нее ответственность



✓ В целом, конфликты бывают очень **полезны**, не стоит бояться в них вступать.

Иногда это **единственная возможность** донести другому человеку о своих обидах, потребностях, чувствах, чтобы он смог понять и изменить к ним свое отношение.

Конструктивный конфликт выводит стороны на более **высокий уровень** развития отношений.



**ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА ДЛЯ
БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ И
КОНСТРУКТИВНОГО РАЗРЕШЕНИЯ
КОНФЛИКТОВ.**

- + ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ
- + ЭМПАТИЯ
- + УМЕНИЕ БЫТЬ ЕСТЕСТВЕННЫМ



**ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ
КОНФЛИКТОВ ВАЖНЫ:**

- **КОНКРЕТНОСТЬ**
(отказ от многозначных и невнятных замечаний, общих рассуждений, готовность однозначно отвечать на вопросы);
- **ИНИЦИАТИВНОСТЬ**
(способность устанавливать контакты, склонность к тому, чтобы в отношениях с другими «идти вперед», а не только реагировать на их действия);



- **НЕПОСРЕДСТВЕННОСТЬ**
(умение говорить и действовать напрямую, честная демонстрация своего отношения к происходящему);
- **ОТКРЫТОСТЬ**
(готовность и умение говорить о своих мыслях и чувствах).



Государственное
учреждение
«Центр психолого-
педагогической помощи
населению «Доверие»
Забайкальского края

 72030 Забайкальский край,
г. Чита, ул. Текстильщиков 1а

 8(3022) 25-14-88
8(3022) 28-33-58

 guso_doverie@mail.ru

 <https://ok.ru/profile/572346945388>

 chita-doverie.ru

 https://vk.com/td_zab
<https://vk.com/public193990915>

 @tsentrdoverie