Говорят, что рождается истина в споре.
 Не всегда, если это споры родителей.
 А рождаются ли победители в ссоре ?
 Никогда! Не бывает таких победителей.

 Нужно просто спокойно во всем разобраться,
 компромисс отыскать для любых отношений.
 Не бывает безвыходных ситуаций.
 Не находят ЛЕНИВЫЕ верных решений.

Оксана Б.



**ГУО «Толочинский социально-педагогический центр»**

**НАШИ КООРДИНАТЫ**: 211092,

Витебская обл., г. Толочин, ул. Ленина, 33 (здание шестилеток)

Тел. 8(02136) 5-07-96, 8(02136) 2-35-30 (приют)

***директор Белаш Наталья Михайловна***

***педагог социальный Василевская Татьяна Анатольевна,***

***педагог-психолог Боханко Юлия Александровна***

***педагог-психолог Шульц Анастасия Олеговна,***

***педагог социальный Пасютина Юлия Ивановна***

***Электронный адрес:* spc-tolochin.schools.by**

Отдел по образованию Толочинского райисполкома

ГУО «Толочинский социально-педагогический центр»

ПАМЯТКА

 «БЕСКОНФЛИКТНОЕ ОБЩЕНИЕ»



Толочин 2019

**Что такое конфликт?**

**Конфликт** – это столкновения, серьезные разногласия, во время которых вас обуревают неприятные чувства или переживания.

 *Чарльз Ликсон*

**Причины конфликтов:**

противоречия между интересами, взглядами. Противоборство между лидерами, между отдельными группами в [коллективе](https://pandia.ru/text/category/koll/). Особенности темперамента, восприятия, убеждений. Ошибки в общении (неумение слушать, правильно задавать вопросы, проявлять понимание и сопереживание к другим, реагировать на критику).

**Наиболее эффективный способ разрешения конфликта тот, при котором выигрывают обе стороны!**

***Правила эффективного поведения в конфликте***

**1.**Остановись! Не торопись реагировать!

**2.**Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию!

**3.**Откажись от установки: "Победа любой ценой!"

**4.**Подумай о последствиях выбора!

**Когда ты очень раздражен, разгневан…**

**1.**Дай себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайся сразу "в бой".

**2.**Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.

**3.**Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут.

**4.** Если не удается справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.

**Аргументы в пользу выбора разных стратегий поведения в конфликтах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стратегия | Плюсы | Минусы |
| *Избегание* | Когда хочешь выиграть время, конфликт может разрешиться сам собой. | Проблема остается неразрешенной. |
| *Компромисс* | Когда другие стратегии неэффективны. | Ты получаешь только часть того, на что рассчитывал. |
| *Сотрудничество* | Когда есть время и желание разрешить конфликт удобным для всех способом. | Требует много времени и сил, успех не гарантирован. |
| *Приспособление* | Когда хорошие отношения для тебя важнее, чем твои интересы; когда правда на стороне другого. | Твои интересы остались без внимания, ты уступил. |
| *Соревнование* | Когда правда на твоей стороне; когда тебе во что бы то ни стало надо победить. | Эта стратегия может сделать тебя непопулярным. |

