

Государственное бюджетное учреждение Республики Хакасия
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи «Радость»

ПРОФИЛАКТИКА И РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Информация для подростков



КОНФЛИКТ – это столкновение отдельных людей или социальных групп, выражающих различные, а нередко и противоположные цели, интересы и взгляды. Для возникновения конфликта необходима конфликтная ситуация.

КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ – это ситуация скрытого или явного противоборства сторон. Это могут быть различные цели, интересы и желания, либо различные способы их достижения.

Но далеко не каждая ситуация ведет к конфликту. Должен быть инцидент.

ИНЦИДЕНТ – это стечение обстоятельств, являющихся поводом для начала непосредственного столкновения сторон.

И даже в этом случае конфликт еще можно предотвратить, так как все зависит от того, как человек воспринимает и оценивает ситуацию. Если он оценивает эту ситуацию как конфликтную, то она становится реальной. Происходит конфликтное взаимодействие. Конфликт начинает жить своей жизнью. Действия конфликтующих сторон «подгоняются» под конфликтную ситуацию, втягиваются новые силы и способы конфронтации (вынесение проблемы на всеобщее обозрение).

Конфликты это необходимое явление социальной жизни, они сопровождают развитие любой системы: коллектива, региона, страны и т.д.

ФУНКЦИИ КОНФЛИКТА могут быть как позитивные, так и негативные.

Позитивные функции	Негативные функции
познание друг друга, развитие личности, повышение авторитета, ослабление психического напряжения, возникновение новых идей, открытий.	снижение качества деятельности, угроза здоровью, ощущение насилия, давления, отрицательные эмоции, нарушение психического равновесия, депрессия, ухудшение взаимоотношений.

КАК ВЫЙТИ ИЗ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ?

Внезапно возникший конфликт можно постараться избежать. Если избежать не удастся, его надо спокойно встречать и стремиться разрешить к удовлетворению всех конфликтующих сторон. К разрешению конфликтной ситуации надо подготовиться. Определить свою цель. Что вы хотите? Если вы разрешаете конфликт путем переговоров, выберите время и место, удобное для обеих сторон.

Для правильного управления межличностным конфликтом важно помнить о своей позиции и понимать позицию другой стороны. Нужно спокойно заявить о своих интересах, спросить противника, хочет ли он работать над разрешением конфликта. Если не хочет, то, как он видит решение проблемы. Самому предложить разные варианты. Если они не принимаются, можно работать над конфликтом самостоятельно.

Следите за тем, что говорите:

- употребляйте слова, которые сохраняют достоинство человека, не наносят оскорбление его личности и тому, что для него ценно;
- спросите себя, правда ли то, что вы сейчас говорите, не преувеличиваете ли вы;
- не используйте слова «всегда» и «никогда»;
- будьте правдивы и делайте это с добром, иногда бывает лучше и промолчать;
- нападайте на проблему, а не на человека;
- говорите о конкретных вещах, не обобщайте;
- решайте главные вопросы, не цепляйтесь за мелочи;
- не говорите об оппоненте, говорите о себе, вместо «Ты лжешь» скажите: «У меня другая информация».

Осознавайте свои ощущения и выражайте их. Будьте искренни с собой и партнером. Делитесь своими чувствами правильно. Это поможет оппоненту лучше понять вас. Позволяйте и партнеру свободно выражать свои эмоции.

Управляйте своими эмоциями, не подавляйте их, но и не позволяйте им управлять вами. Не цепляйтесь за свой страх, обиду или боль. Если после полного и искреннего выражения своих эмоций, вы почувствуете себя неловко, можно отступить. Уступка не означает поражения, а дает возможность продолжить диалог.

Учитесь чувствовать состояние другого, общую «атмосферу» конфликта.

Будьте открыты к возможностям, которые могут появиться в процессе урегулирования конфликта. Осознав стихание эмоций или потерю интереса к конфликту, признайтесь в этом.

Выйдите из своей роли и буквально смените позицию – перейдите на другое место, посмотрите со стороны на конфликт, на себя и оппонента. Что нового вы узнали о

себе и создавшейся ситуации? Возможно, вам откроются новые варианты взаимоотношений.

Если вы смогли искренне проработать все моменты разрешения конфликта, он будет стихать или перейдет на новый уровень, где проявятся другие проблемы и новые чувства.

Если конфликт стихает, выходите из него. Простите себя и своего противника. Прощение освобождает, восстанавливает взаимоотношения, устраняет отрицательные эмоции. Найдите слова, правильно отражающие ситуацию, не унижающие вас и вашего партнера.

Если человек скажет: «Нет», — это не ваша проблема. Вы делаете то, что правильно для вас. Не надо стесняться извиниться, если знаете, что неправы. Надо уметь вовремя признать свою ошибку и предложить оппоненту решения выхода из конфликтной ситуации. Во-первых, такой шаг всегда является обезоруживающим, а, во-вторых, вызывает уважение противника. Принести свои извинения и признать неправоту по силам только состоявшимся, уверенным в себе людям.

Добрая шутка тоже поможет выйти из конфликта, погасить приступ агрессии. Только не путайте добрый юмор и иронию. И помните, что шутки не уместны, если речь идёт о чём-то важном для человека.

Управление конфликтом доступно тому, кто умеет управлять собой. Научиться этому можно только через личный опыт, в процессе внутреннего роста.

Использование конструктивных путей решения конфликта поможет сохранить друзей и не обрести врагов.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Как и болезни, конфликты лучше предупредить, чем лечить. Для этого существует множество способов. Самые

распространенные: мягкое противостояние и конструктивное предложение.

Мягкое противостояние – это решительное возражение, высказанное в мягкой форме. Так можно отстаивать свою позицию и не обидеть другого.

Конструктивное предложение – это попытка найти компромисс, т.е. выход, который мог бы устроить всех.

Например, вам не нравится, что сосед по парте никогда не носит в школу учебников и пользуется вашими.

Примерные фразы:

«Дима, не хочется ссориться, но мне не нравится, когда моими вещами пользуются другие. Не обижайся, но мне одному удобнее пользоваться своими учебниками».

Можно в этой ситуации избежать конфликта с помощью конструктивного предложения.

Примерные фразы:

«Дима, это несправедливо, что я один ношу учебники в школу, давай будем это делать по очереди».

ПРАВИЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КОНФЛИКТОВ:

- ! Не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком.
- ! Важно сформировать у себя привычку терпимо, с интересом относиться к мнению других людей, даже тогда, когда оно противоположно вашему.
- ! Прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела. Критика человеком воспринимается более положительно, если сначала вы его похвалили за что-либо.
- ! Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, «встать» на его место.
- ! Избегайте в общении крайних, жестких и категоричных оценок. Жесткость и категоричность легко провоцируют конфликтную ситуацию.

- ! Общаясь с окружающими, старайтесь видеть и опираться на положительное в них. Оценивайте людей в большей степени по тому, что они сделали, а не потому, что они не сделали.
- ! Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу.
- ! Всеми силами боритесь с негативными эмоциями по отношению к другим людям, будьте доброжелательны и великодушны. Они вам отплатят тем же.
- ! Важнейшее правило общения – цените не только своё, но и чужое мнение, умейте слышать не только себя, но и других!
- ! В ходе общения желательно хотя бы изредка улыбаться собеседнику.
- ! Ругать, критиковать можно конкретные действия и поступки человека, но не его личность.
- ! Желательно, чтобы твой жизненный лозунг был таким: «Не согласен – критикуй! Критикуешь – предлагай! Предлагаешь – действуй!».
- ! Умейте заставить себя замолчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!
- ! Не оскорбляйте, не унижайте, не обижайте, не обманывайте, не предавайте – тогда уважение, дружба, любовь войдут в вашу жизнь

УЧИМСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭМОЦИИ

С каждым человеком случаются такие ситуации, когда он не может сдержать своих эмоций – раздражения, недовольства или злости – и выплескивает их наружу.

Зачастую это провоцирует конфликтные ситуации или приводит к напряженным отношениям с другими людьми, или оставляет в душе неприятный осадок.

Контроль над эмоциями необходим практически в любой области нашей жизни, будь то отношения со сверстниками или взаимоотношения со взрослыми.

Научиться контролировать свои эмоции способен любой человек.

Самый простой способ — это физические нагрузки.

Отжимания или подтягивания на турнике. Мальчики могут «выпустить пар», подтянувшись 10-30 раз на турнике. До тех пор, пока эмоции, злость не утихнут.

А ещё можно переделать все домашние дела – помыть посуду или полы, погладить белье. Можно вскопать огород, дачный участок. Главное, чтобы работы было много, и думать о проблемах сразу станет некогда. Тут вы и семье поможете, и себе спасете нервную систему.

Если кто-то или что-то расстроило вас в школе, то в моменте придется воспользоваться другими способами. Тут потребуется некоторая тренировка, но со временем будет получаться все быстрее и быстрее, а сформированный навык потом будете использовать всю жизнь. Следующие упражнения помогут в этом.

«Гипноз стены». *Кто-то вывел вас из себя, вы вот-вот взорветесь? Или наоборот – расплачетесь? Медленно переведите свой взгляд с обидчика в сторону или посмотрите как бы сквозь него. Что вы там видите? Например, стену класса. Рассмотрите ее до мельчайших подробностей. Все неровности, вмятины, какая краска, ее цвет, тени на стене. Максимально сосредоточьтесь на рассматривании стены, думайте только о ней. Если все сделаете правильно, то уже через минуту сможете успокоиться.*

«Слуховая галлюцинация». *Это тоже отличный способ переключиться и успокоить разбушевавшиеся эмоции. В момент максимального напряжения начинайте прислушиваться ко всем звукам, которые только сможете различить: машина проехала, холодильник шумит, собака лает на улице. Насчитайте до десяти разных звуков, сосредоточьтесь на них. Услышите каждый по отдельности, а потом все вместе. Через какое-то время вы снова поймете, что накал эмоций спал, вы можете думать и действовать рационально.*

От различных отрицательных мыслей и негативных эмоций можно избавиться при помощи дыхательных упражнений.

«Прерывистое дыхание». *Глубоко вдыхаете, а выдыхаете по частям. Потом увеличиваете продолжительность вдоха и выдоха. Первый вдох – на счет два, выдох – на четыре. Второй: вдох – на четыре, выдох – на восемь, третий вдох на пять, выдох – на десять. При этом выдыхать нужно столько же воздуха, сколько вдохнули, только делать это медленнее. Заодно представляем, как на вдохе входит свежая энергия, на выдохе выходит отработанная.*

«Вентиляция эмоций». Представляете, что в груди форточка. На вдохе сквозняк проходит в одну сторону, на выдохе – в другую. По пути все лишние эмоции выдувает.

Такое сдерживание эмоций нужно практиковать в местах и ситуациях, где их бурное проявление будет неадекватным (особенно если напряжение в вас копилось уже какое-то время и спусковым крючком стала какая-то малозначительная ситуация), для того, чтобы не быть захваченным эмоциями и не действовать под их влиянием, не натворить глупостей или даже чего-то непоправимого. В целом, энергия, которая выделяется на эмоции, должна быть израсходована вашей активностью.

Полностью избавиться от эмоций неразумно и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, «все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся».

Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни, позитивное восприятие окружающих – залог симпатии и расположения к тебе других.

Дайте себе установку на доброе и уважительное отношение к людям!

КАК ДАВАТЬ ВЫХОД ЭМОЦИЯМ?

Сегодня в нашем динамичном мире практически каждый человек сталкивается с необходимостью эмоциональной разрядки. Если этого не происходит, то эмоции только усиливаются, нагнетаются, и тогда человек, не зная, как преодолеть свои эмоции, срывается на близких и родных. Еще хуже, если эмоциональное напряжение провоцирует болезнь.

Итак, поскольку замыкаться в себе и накапливать свои эмоции – себе же хуже, нужно давать им выход. Как разрядить негативные эмоции?

- 1.** Найдите способ выплеснуть эмоции. Поплачьте, если таким образом вам легче преодолеть напряжение.
- 2.** Обсудите свои проблемы и излейте душу своим друзьям, близким людям.
- 3.** Если никого поблизости нет, то расскажите о своих проблемах себе же, своему отражению в зеркале. Такой рассказ в некотором роде

может быть даже эффективнее диалога, поскольку поможет вам более детально изучить причины вашего эмоционального напряжения и избавиться от них.

- 4.** Можно выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- 5.** Используйте самовнушение, повторяя фразы «я спокоен», «мне уже легче» и тому подобные фразы, чтобы контролировать свои эмоции.
- 6.** Очень действенным на внутреннее состояние способом будет найти место, где можно от души покричать, дать волю чувствам там, где этого никто не увидит, например, в лесу, или где это легитимно, например, на стадионе, болея за команду.
- 7.** Отличным способом является занятие спортом. Обычный бег или вымещение скопившейся злости на груше будет не только эффективно, но и крайне полезно для здоровья.
- 8.** Некоторые люди дают выход эмоциям посредством какого-либо творчества. Поможет, даже если просто перенести чувства и переживания на бумагу.
- 9.** Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.
- 10.** Если чувствуете, что не справляетесь с ситуацией — обращайтесь за помощью. При необходимости обращайтесь за помощью на горячие линии: Всероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122, короткий номер с мобильного телефона 124 (бесплатно, круглосуточно).

Давать выход эмоциям, выражая свои чувства и переживания, следует каждому человеку, делая это регулярно. Не стоит копить негатив, раздражение, злость, тем самым замыкаясь на этом.

При составлении использованы материалы:

1. Мир без конфликтов (справочник для подростков) /
сост.: Т.Н. Хлебалина; ТОГБОУ ДО «Центр развития
творчества детей и юношества». – Тамбов, 2018 – 16 с.

Наш адрес:

Республика Хакасия

г. Абакан, ул. Белоярская, 60, литера А

тел./факс: 8 (3902) 35-85-52, 35-88-14

часы работы: пн-пт с 8:30 до 17:30

(перерыв с 12:00 до 13:00)

Сайт: www.zentr-radost.ucoz.ru

e-mail: center_radost@r-19.ru