

*Не торопись ронять слова -не торопись.
Пускай остынет голова,
созреет мысль.
Уж если слово упадёт -
не подберёшь.
Не торопись, и всё пройдёт,*

*Как летний дождь.
Слезами радости блеснёт
в саду трава,
и снимут самый тяжкий гнёт
твои слова.
Не те, что ты сказать хотел
в недобрый час,
а те, что светят в темноте,
сближая нас.*



*Не торопись ронять слова, не торопись.
Мы виноваты, но права
навеки жизнь.
И если тучи унесло за край зари,
не пожалей хороших слов.
И - говори...*



Организация

**МОУ СОШ №21 С. АРХИПОВСКОГО
ПЕДАГОГ- ПСИХОЛОГ СТРАШКО Е.Н.**

Учимся жить без конфликтов

**Человек начинается с
желания помочь
другим людям.**



**Словом можно обидеть,
Оттолкнуть навсегда.
Словом можно возвысить -
И тогда не страшна высота.
Словом можно погладить,
Не касаясь рукой.**

Правила эффективного поведения в конфликте:



Остановись! Не торопись реагировать!

Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию!

Откажись от установки: "Победа любой ценой!"

Подумай о последствиях выбора!

Сохранять самоконтроль и сдержанность.

Предоставлять партнеру возможность выпустить пар.

Не подливать масла в огонь: не вступать в конфликтный диалог, не делать критических замечаний, не переходить на личности.

Попросить партнера сформулировать суть его претензий и конечный результат, к которому он стремится.

Не следует в конфликте:

1. Смотреть на партнера враждебно или критично.
2. Приписывать ему отрицательные черты характера или низменные намерения.
3. Демонстрировать своё превосходство.
4. Обвинять

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.

Возможные способы разрешения конфликта:

«волшебные слова»;
компромисс (согласие на основе взаимных уступок);
проявление заботы;
осознание и высказывание собственной вины в споре;
поднятие престижа, самоуважения, гордости «противника»;
шутка, юмор;
выражение оптимизма в разрешении конфликта и дальнейших хороших отношениях;
анализ ситуации в других условиях;
умение поставить себя на место другой стороны конфликта;
конструктивный диалог (нахождение оптимального результата, выраженное в позитивных действиях обеих сторон)



Варианты поведения в конфликтных ситуациях:

Избегание (нежелание вступать в конфронтацию, уход от конфликта).

Компромисс ("половинчатая" выгода каждой стороны).

Сотрудничество (учитываются интересы обеих сторон).

Приспособление одной из сторон к целям и интересам другой.

Соревнование (выигрывает одна из сторон конфликта).

Саморегуляция

Конфликтоустойчивость не является врожденным свойством личности, а формируется одновременно с ее развитием и зависит от уровня сформированности навыков эмоциональной саморегуляции.

Саморегуляция - воздействие личности на саму себя с целью приведения собственного функционирования в нормальное состояние.

Известны разнообразные методы саморегуляции: Приведем один из них.

Метод подкрепления. Так положительное воздействие на самочувствие оказывает чашка чая. В зависимости от способа его приготовления он может стимулировать организм (побольше заварки и почти не дать настояться) или же успокаивать (поменьше заварки и дать хорошенько настояться). Чай хорошо утоляет жажду, мягко тонизирует психику. Если же еще и красиво обставить церемонию чаепития, то положительный эффект от него будет несомненным.

Кроме этого если есть такая возможность, неплохо бы выйти из помещения на свежий воздух, немного пройтись, подышать кислородом, что позволит снова обрести бодрость тела и духа.