

Что нужно знать о разрешении конфликта

□ Неполное решение межличностных конфликтов ведет к их возобновлению. Однако не стоит воспринимать его как ошибку, поскольку далеко не каждый конфликт можно разрешить с первого раза.

□ Каждый конфликт носит неповторимый характер, и нельзя предусмотреть оптимальный путь выхода из него. Но все-таки знание рекомендаций психологов значительно упростит эту задачу.

□ Каким бы сложным не казался конфликт, всегда есть способ решить его конструктивно и найти выход из сложившейся ситуации.



Тот, кто хочет уладить конфликт, борется за будущее!

"Жизнь-процесс решения бесконечного количества конфликтов. Человек не может избежать их. Он может только решить, участвовать в выработке решений или оставить это другим"

Б. Вул



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Солнышко»
г. Данилов, Ярославская область

КОНФЛИКТ



Мудрый человек всегда найдет способ, чтобы не начать войну.

Конфликт - столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений, взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

Причины конфликтов:

1. Противоречия между интересами и взглядами.
2. Противоборство между лидерами и отдельными группами в коллективе.
3. Особенности темперамента, восприятия событий, убеждений.
4. Неумение правильно слушать, задавать вопросы, проявлять эмпатию, реагировать на критику.

Формула конфликта

Конфликтная ситуация + Инцидент = Конфликт

Рассмотрим суть входящих в формулу составляющих.

Конфликтная ситуация это накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта.

Инцидент - это формальный повод, случай для начала столкновения сторон.

Конфликт - это открытое противостояние как следствие взаимоисключающих интересов и позиций.

Из формулы видно, что конфликтная ситуация и инцидент независимы друг от друга, то есть ни одно из них не является следствием или проявлением другого.



Аргументы (плюсы и минусы) 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

Как нельзя вести себя в конфликте:

- Задевать «болевы точки» и уязвимые места партнера.
- Приписывать ему низменные или заведомо негативные намерения.
- Демонстрировать собственное превосходство.
- Критически оценивать оппонента.
- Обвинять и приписывать ответственность только оппоненту. Игнорировать его интересы.
- Видеть все только со своей позиции.
- Раздражаться, кричать, нападать на оппонента.
- Преувеличивать свои заслуги и преуменьшать заслуги партнера в разрешении конфликтной ситуации.

Когда ты раздражен, разгневан

- дай себе минуту на размышление и чтобы не произошло, не бросайся сразу в бой;
- сосчитай до 10 и сконцентрируй внимание на своем дыхании;
- попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут;
- если не удастся справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой.