

# Конфликт

**Цель: получить понятие о конфликте, его происхождении, причинах и путях разрешения.**



# Задачи:

- дать понятие о конфликте и его типах;
- выяснить причины конфликтов;
- рассмотреть **различные конфликтогены**;
- определить **свой уровень конфликтности и способ выхода из конфликта**;
- найти **адекватные** формы разрешения конфликтов.

**. Можем ли мы обойтись без конфликтов?  
Почему? Конфликт — это хорошо или плохо?**



# Жизнь людей немислима без конфликтов!

Но все ли конфликты так необходимы в нашей жизни? Конфликты можно разделить на два типа:

- реальные,
- надуманные (нереалистические).



# Реальные конфликты

- **Противоречие**, разногласие в интересах, желаниях, стремлениях, нарушающее нормальное взаимодействие людей, мешающее достигать **цели** и приводящее к **противоборству**. Разрешение такого конфликта направлено на **достижение определенного результата** — **устранение противоречия**.

# Надуманые (нереалистические)

## **конфликты:**

- целью конфликтующих сторон является **выражение отрицательных эмоций**, выяснение отношений, **а не устранение реального препятствия**, противоречия. Конфликт здесь лишь повод **обидеть, уязвить, унижить собеседника**; зачастую, если спросить у конфликтующих: «Что вы реально хотите выяснить, чего добиться?», то они сами не могут ответить на этот вопрос: «Да так, просто — чего она лезет, когда голова болит?!».

**Приведите примеры реальных  
и надуманных конфликтов из вашей  
жизни.**



# Из-за чего же возникают конфликты?

## Причины следующие:

- 1. **Различия** в целях, интересах, мнениях, взглядах на жизнь, способах достижения цели, в индивидуальных особенностях людей. **Изначально мы все — разные.** 2. **Конфликтогены** — слова или действия, которые могут привести к конфликту помимо желания человека. Не хотел обидеть человека, сказал не подумав, просто так, — а он обиделся. **Следует всегда учитывать, какую реакцию вызовут твои слова у собеседника, наперед просчитывать, что стоит делать, а чего — нет.**

# Конфликтогенами являются:

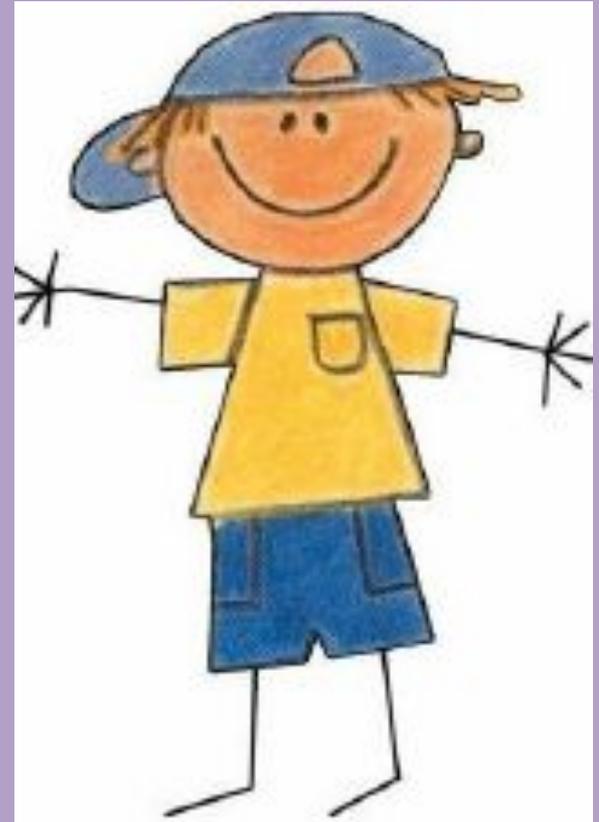
- — проявления превосходства (критика, угрозы, обвинения, насмешки, издевки, попытка обмана, утаивание информации, перебивание, игнорирование собеседника);
- проявления агрессивности;
- проявления эгоизма (думаешь только о себе).

### **3. На агрессию отвечаешь еще большей агрессией.**

- В очень редких случаях отпор обидчику следует давать сразу и сильнее, — когда есть угроза для жизни. Во всех остальных случаях **следует использовать все варианты смягчения конфликта** (так как ответная агрессия порождает еще большую агрессию) и только затем переходить к жесткому сопротивлению.

# Задание

- Приведите примеры конфликтов по разным причинам



# Упражнение «Претензии»

- Разделите лист пополам. Слева напишите: «Люди, которыми я недоволен» (это могут быть: мама, папа, бабушка, дедушка, брат (сестра), знакомые, одноклассники, друзья, мужчины, женщины, все человечество и т.п.). Справа: «Претензии». Обязательное условие — *претензии должны быть конкретными*, а не общим выражением эмоций («Брат не дает свой магнитофон», а не «Брат — жадина»).

Чтобы принять и простить людей, надо  
понять, чем они нас не устраивают.

**Лучше перестать считать,  
что окружающие что-то  
вам должны и принять  
ситуацию, как она есть.**

**Много ли люди вам должны?**

**Реально ли это? Хотели бы вы что-то  
изменить? Можно ли переделать  
окружающих?**