

Практикум по культуре общения

* Подготовила Колесник Н.Н., учитель
специализированной школы №40
г. Запорожья
2011г.

«Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Как вы обычно ведёте себя в споре или конфликтной ситуации?

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желая, во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему...
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего всё началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить всё в шутку.

*** Ответ**

часто – 3 балла

**от случая к случаю –
2 балла**

Редко - 1 балл

Результаты теста

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1,6,11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2,7,12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3,8,13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4,9,14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5,10,15.

* Определите свой тип поведения в конфликтной ситуации и стиль

«А» - это «жёсткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своём, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав.

«Б» - это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны.

«В» - «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.

«Г» - «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаёте на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - «уходящий» стиль. Ваше кредо – «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Самотестирование

Уровень конфликтности личности

1. Характерно ли для вас стремление к доминированию, т.е. к тому, чтобы подчинить своей воле других?
 - А) нет
 - Б) когда как
 - В) да
2. Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно, и ненавидят?
 - А) да
 - Б) ответить затрудняюсь
 - В) нет
3. Кто вы в большей степени?
 - А) пацифист
 - Б) принципиальный
 - В) предприимчивый
4. Как часто вам приходится выступать с критическим суждением?
 - А) часто
 - Б) периодически
 - В) редко
5. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?
 - А) разработал бы программу развития коллектива на год вперёд и убедил бы членов коллектива в её перспективности
 - Б) изучил бы, кто есть кто, и установил бы контакт с лидерами
 - В) чаще советовался бы с людьми
6. В случае неудач, какое состояние для вас наиболее характерно?
 - А) пессимизм
 - Б) плохое настроение
 - В) обида на самого себя
7. Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?
 - А) да
 - Б) скорее всего да
 - В) нет

8. Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?
- А) да
 - Б) скорее всего да
 - В) нет
9. Чаще всего вы стараетесь изжить в себе
- А) раздражительность
 - Б) обидчивость
 - В) нетерпимость критики других
10. Кто вы в большей степени?
- А) независимый
 - Б) лидер
 - В) генератор идей
11. Каким человеком считают вас ваши друзья?
- А) экстравагантным
 - Б) оптимистом
 - В) настойчивым
12. С чем вам чаще всего приходится бороться?
- А) с несправедливостью
 - Б) с бюрократизмом
 - В) с эгоизмом
13. Что для вас наиболее характерно?
- А) недооцениваю свои способности
 - Б) оцениваю свои способности объективно
 - В) переоцениваю свои способности
14. Что приводит вас к столкновению и конфликту с людьми?
- А) излишняя инициатива
 - Б) излишняя критичность
 - В) излишняя прямолинейность

Обработка результатов тестирования

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
А	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1
Б	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2
В	3	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	3	3

14-17 баллов – очень низкий

18-20 баллов – низкий

21-23 балла – ниже среднего

24-26 баллов – ближе к среднему

27-29 баллов – средний

30-32 балла – ближе к среднему

33-35 баллов – выше среднего

36-38 баллов – высокий

39-42 балла – очень высокий

Ознакомление с понятиями и правилами

СПОР – это словесное состязание, обсуждение чего-нибудь, в котором каждый отстаивает своё мнение. Это конфликт, где существует противоречие во мнениях и точках зрения. В жизни противоречий между людьми возникает больше в силу того, что все люди разные.

Противоречия – это рассогласования;

- мотивов, потребностей, ценностных ориентаций людей;
- взглядов, убеждений;
- понимания, интерпретации информации;
- ожиданий и позиций;
- оценок, самооценок;
- знаний, умений, способностей;
- эмоциональных и психических состояний;
- целей, средств, методов, способов достижения целей, осуществления деятельности.

Так как противоречия существуют всегда, надо понимать, что конфликты будут возникать постоянно, надо лишь научиться разрешать конфликты. Прежде всего надо знать, что такое конфликт.

Конфликт – это процесс резкого обострения противоречия и борьбы двух и более сторон в решении проблемы, имеющей личную значимость для каждого из участников.

Для возникновения конфликта необходимо наличие факторов: наличие проблемы (противоречия), конфликтной ситуации, участников конфликта и инцидента.

Конфликтная ситуация – это ситуация скрытого или явного противоборства сторон.

Инцидент – это действие или совокупность действий участников конфликта, провоцирующие резкое обострение противоречия и начало борьбы между ними.

конфликты бывают различными – семейные, деловые, производственные, политические и т.д.

Конфликты бывают:

Конструктивные, направленные на развитие отношений, осуществление деятельности.

Деструктивные, направленные на удовлетворение личных амбиций, притязаний, самоутверждения какого-то человека за счёт других людей, склоки, клевета, зависть, отлынивание от выполнения обязанностей и т.д.

Правила поведения для конфликтных людей

- Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало
- Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа
- Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда
- Критикуйте, но не критиканствуйте
- Чаще улыбайтесь
- Традиции хороши, но до определённого предела.
- Во всём надо знать меру.
- Сказать правду тоже надо уметь!
- Будьте независимы, но не самонадеянны.
- Не превращайте настойчивость в назойливость.
- Будьте справедливы и терпимы к людям. Не переоценивайте свои способности и возможности и не умаляйте способности и возможности других.
- Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.
- Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.
- Проявляйте выдержку, овладейте умениями саморегуляции.

Правила предупреждения конфликтов

- Не говорите сразу со взвинченным, возбуждённым человеком;
- Прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.
- Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место».
- Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу.
- Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

Использованная литература

1. Андреев В.И. Конфликтология; искусство спора, ведение переговоров, разрешения конфликтов.
2. Зосимовский А.В. Управление конфликтными ситуациями в целях нравственного воспитания.
3. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе.
4. Конфликты в школьном возрасте: пути их преодоления и предупреждения.