Конфликты в нашей жизни

Те, кто не могут сварить суп, заваривают кашу

Психологический опыт проведенный учеными

Люди хотели развить в себе качества:

- уверенности,

решительности - 46% опрошенных

- выдержки, уравновешенности - 30 %
- целеустремлённости, силы воли - 30%
- терпимости - 12%
- доброжелательности - 10%

Окружающим людям все хотели бы добавить:

- доброты, человечности - 50% опрошенных
- честности, порядочности - 30 %
- взаимопонимания, сочувствия - 22%
- терпимости - 16%
- щедрости - 12%

Что такое конфликт?

- **Конфликт - это столкновение, противоречие, которое рождает враждебность, страх, ненависть между людьми.**

ВИДЫ КОНФЛИКТОВ

Юридические

политические

супружеские

Среди животных

военные

В чём же вред конфликтов?

- От конфликтов страдает достоинство человека.
- На каждую минуту конфликта приходится 20 минут последующих переживаний, когда и работа не ладится, всё валится из рук.
- Страдает физическое здоровье - поражаются нервы, сердце, сосуды. Поэтому нужно обязательно научиться предотвращать такие конфликты.

ДЛЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНФЛИКТА ДОСТАТОЧНО:

- Два человека
- Две точки зрения
- Предмет спора

Копилка добрых советов

- **СОВЕТ ПЕРВЫЙ**. Отнеситесь к другим людям так, как хотели бы, что бы они относились к вам.
- **СОВЕТ ВТОРОЙ**. Помните о законе «отзеркаливания»: как вы к людям – так и они к вам.
- **СОВЕТ ТРЕТИЙ.** Предполагайте в людях только хорошее. Во всех людях без исключения.
- **СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ.** Не обижайтесь.
- **СОВЕТ ПЯТЫЙ.** «И отходя ко сну, спроси себя, кого и чем порадовал ты за день?»

Правила, позволяющие склонить людей к вашей точке зрения:

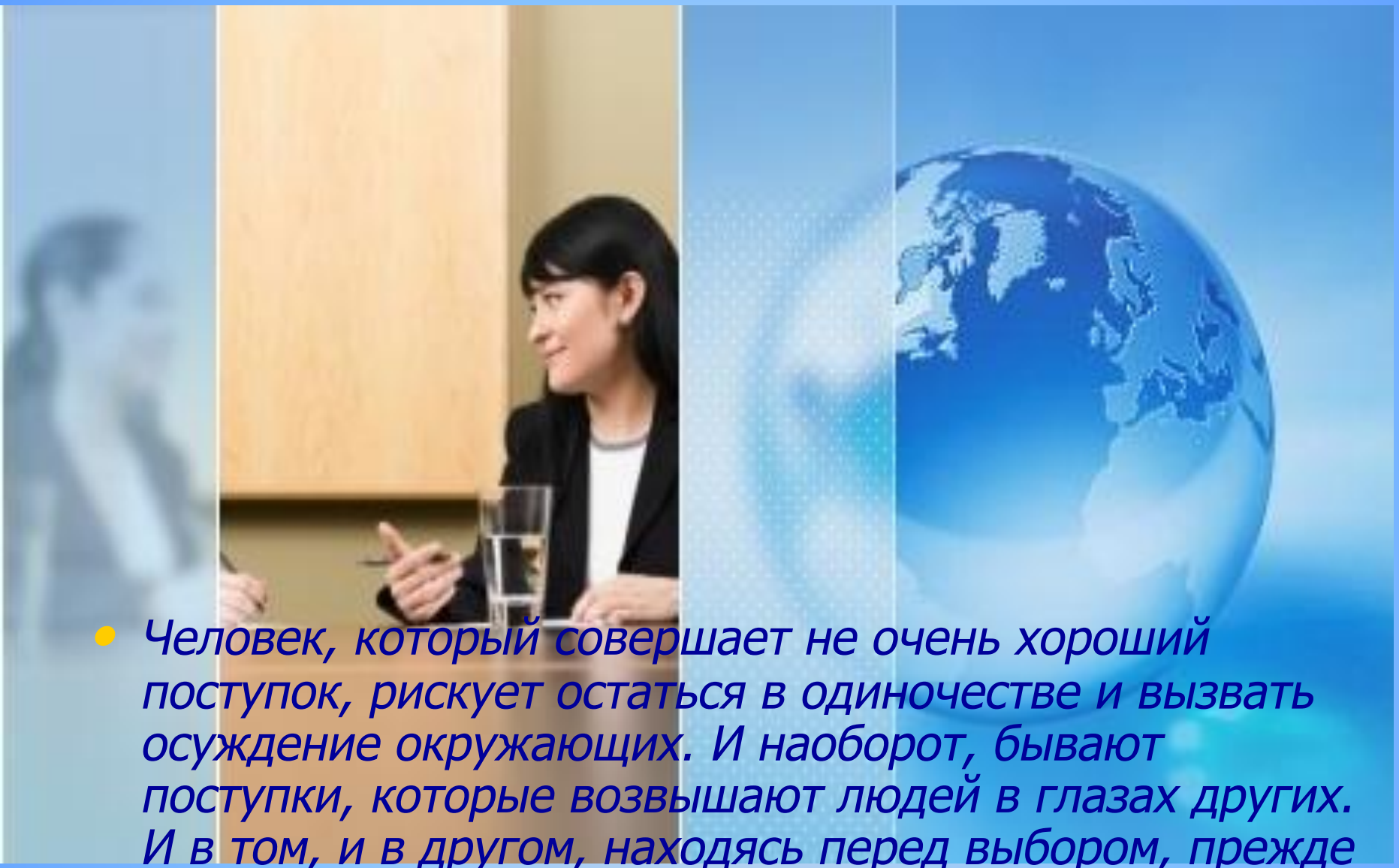
- 1Единственный способ одержать верх в споре – это уклониться от него.
- 2.Проявляйте уважение к мнению собеседника.
- 3. Никогда не говорите собеседнику, что он не прав; если вы не правы, признайте это.
- 4. С самого начала придерживайтесь дружелюбного тона.
- 5.Пусть большую часть времени говорит ваш собеседник.
- 6. Пусть собеседник считает, что данная мысль принадлежит ему.
- 7. Старайтесь смотреть на вещи с точки зрения вашего собеседника.

Людей неинтересных в мире нет.
Их судьбы – как истории планет.
У каждой все особое, свое,
И нет планет, похожих на неё.

Е.Евтушенко.

ПОЖЕЛАНИЯ:

- 1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
- 2. В споре умей выслушивать собеседника до конца.
- 3. Уважай чувства других людей.
- 4. Любую проблему можно решить.
- 5. Будь внимателен к людям, с которыми общаешься.
- 6. Не сердись, улыбнись.
- 7. Начни свой день с улыбки.
- 8. Будь уверен в себе.
- 9. Раскрой своё сердце, и мир раскроет свои объятья.
- 10. Будь обаятелен и добр.
- 11.Извинись, если ты не прав.
- 12. Взгляни на обидчика – может, ему просто нужна твоя помощь.
- 13. Не забывай выражать свою благодарность.
- 14. Выполняй свои обещания.
- 15. Не критикуй постоянно других.



- *Человек, который совершает не очень хороший поступок, рискует остаться в одиночестве и вызвать осуждение окружающих. И наоборот, бывают поступки, которые возвышают людей в глазах других. И в том, и в другом, находясь перед выбором, прежде чем что-то сделать, подумай о последствиях. И пусть решение окажется верным.*

Спасибо за внимание!