

Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях

Психологическая уравновешенность

Способность человека управлять своими поступками и поведением под воздействием различных по силе и качеству эмоций, соответствующим образом реагировать на различные жизненные обстоятельства, уметь находить друзей и единомышленников, жить в согласии с собой и окружающими.

Различие в восприятии часто приводит к тому, что люди не соглашаются друг с другом при решении какого-то вопроса. Это несогласие возникает тогда, когда ситуация действительно носит конфликтный характер. Конфликт определяется тем, что сознательное поведение одной из сторон вступает в противоречие с интересами другой стороны.

В нашем сознании со словом “конфликт” ассоциируются такие малоприятные вещи, как “ссора”, “скандал”, “спор”, “конфронтация”, “выяснение отношений” и т.д.

Современная психология определяет конфликт, как “острое столкновение противоположных позиций в процессе взаимодействия людей”.



Основные предпосылки возникновения конфликтов

- Стремление к превосходству.
- Проявление агрессивности.
- Проявление эгоизма.
- Разница интересов, привычек, воспитания, мировоззрения
- Качества личности- упрямство, раздражительность, невоспитанность, тревожность



* Конфликт в системе «Ученик-ученик»

* Наверное, самая распространенная система конфликтов среди детей, так как основную часть своего времени они проводят со своими сверстниками, начиная от обучения в школе и заканчивая времяпрепровождением на улице.

Причины конфликтов между учениками:

- борьба за авторитет
- соперничество
- обман, сплетни
- оскорбления
- обиды
- личная неприязнь к человеку
- симпатия без взаимности
- борьба за девочку (мальчика)
- враждебность к любимым ученикам учителя



Конфликтная ситуация

Психологическая структура конфликта может быть описана с помощью двух важнейших понятий: конфликтной ситуации и инцидента.

Конфликтная ситуация — это объективная основа конфликта, фиксирующая возникновение реального противоречия в интересах и потребностях сторон. Это еще не сам конфликт, так как существующее объективное противоречие может определенное время не осознаваться участниками взаимодействия.

Конфликтная ситуация имеет определённую структуру:



ВИДЫ КОНФЛИКТОВ

Внутриличностный конфликт

Происходит внутри личности на уровне индивидуального сознания

Межличностный конфликт

Происходит между двумя и более членами одной группы или нескольких групп

Межгрупповой конфликт

Конфликт одной группы с другой [например, конфликт между различными классами, национальностями, религиозными и поколенческими (конфликт -отцов и детей-) группами]

Конфликт между личностью и группой

Конфликт отдельной личности и социальной группой (из-за противоречий ожиданий личности ожиданиям группы или противоречий между личностью и группой в целях, ценностях, интересах, позициях и т.д.)

Этапы конфликта



возникновение
конфликтной
ситуации

осознание
конфликта

проявление
конфликт-
ного
поведения

углубление
конфликта

разрешение
конфликта



Виды конфликтов

Конструктивный (полезный)



- *открывает для всех важную проблему и необходимость ее решения; *приводит к столкновению с реальной проблемой;
- *расширяет вовлечение личности в решение проблем; *вызывает реальное общение;
- *помогает самоутверждению, укреплению единства; *помогает личности совершенствоваться и использовать полученные знания и опыт;

Деструктивный (ссоры, раздоры, разборки)



- *уводит в сторону от более важных проблем и дел; направлен на выяснение отношений;
- *разрушает психическое состояние, вызывает отрицательные эмоции;
- *поляризует группы, ужесточает позиции внутри групп; *вызывает безответственное поведение или проявление агрессии;

Пути выхода из конфликтных ситуаций

Избегание

нежелание вступать в конфронтацию, уход от конфликта



Компромисс

«половинчатая» выгода каждой стороны



Сотрудничество

учитываются интересы обеих сторон



Приспособление

одной из сторон конфликта целям и интересам другой



Соперничество

выигрывает одна из сторон конфликта



Способы разрешения конфликтной ситуации



- Проявление нежности.
- Использование юмора.
- Компромисс.
- «Третейский суд»
- Временное расставание.
- Ультиматум.
- Принуждение.

ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА

1. Хорошо владеть собой (не поддаваться эмоциям, сохранять спокойствие, включать логику).
2. Дать партнеру высказаться (не перебивая и не комментируя высказывания).
3. Предложить обосновать претензии (не позволять опять переходить на эмоции).
4. Вызвать у партнера положительные эмоции.
5. Найти общие точки понимания проблемы.
6. Найти общую основу (законы, факты, авторитетное мнение).
7. Всегда держаться на равных.
8. В конце обязательно высказать надежду на продолжение сотрудничества.



ЭТО ДЛЯ ТЕБЯ ВАЖНО ЗНАТЬ

Для воспитания психологической уравновешенности немаловажное значение имеет и умение строить **взаимоотношения** не только со сверстниками, но и с окружающими вас людьми.

Для этого надо **анализировать** свои поступки, определять как к вашему поведению относятся окружающие.



11 табу в конфликтной ситуации

- Критически оценивать партнера.
- Приписывать ему низменные или плохие намерения.
- Демонстрировать знаки превосходства.
- Обвинять и приписывать только клиенту ответственность.
- Игнорировать его интересы.
- Видеть все только со своей позиции.
- Уменьшать заслуги партнера и его вклад.
- Преувеличивать свои заслуги.
- Раздражаться, кричать, нападать.
- Задевать «болевые точки» и уязвимые места партнера.
- Обрушивать на партнера множество претензий.

В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ И УЖЕ
РАЗЫГРАВШЕМСЯ КОНФЛИКТЕ ВСЕГДА
НУЖНО ПОМНИТЬ О «**ЗОЛОТОМ ПРАВИЛЕ**»
НРАВСТВЕННОСТИ, О СОБЛЮДЕНИИ
ВЕЖЛИВОСТИ И ТАКТИЧНОСТИ.



Подходите к разрешению
проблем творчески:
старайтесь увидеть в
собеседнике лучшие
качества и
ориентируйтесь на
положительные
стороны его характера.



1. Твой друг постоянно просит у тебя списать домашнее задание. Учитель заметила, что у вас совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала тебе, что если ещё дашь списать, у тебя будут большие проблемы.
- .2. Родители разрешили подростку приходить домой вечером на час позже,
если он заранее сделает все уроки.
3. Твоя подруга считает О. Бузову хорошей певицей. Ты имеешь другое мнение.
Не желая ссориться с подругой, соглашаешься с её мнением.
4. Ученик В. категорически отказался играть роль в школьном спектакле считая её второстепенной. Товарищи долго объясняли ему, что только он сможет сыграть эту характерную роль, и если он откажется, то спектакль будет сорван. Выслушав доводы-В. согласился.

ВОПРОС: какие способы разрешения конфликтных ситуаций ВЫ смогли определить?