

# 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?**