**МБОУ «Средняя общеобразовательная**

**школа № 14» имени А.М. Мамонова**

**Адрес школы: 309504, Российская Федерация, Белгородская область, город Старый Оскол, микрорайон Приборостроитель, дом 16.**

**E-mail: sh-14@so.belregion.ru**

**Телефон: 8 (4725) 25-56-29**

**Группа Службы школьной медиации в социальной сети «ВКонтакте» -** [**https://vk.com/club173666353**](https://vk.com/club173666353)

**Муниципальное бюджетное**

**общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №14»**

**имени А.М. Мамонова**

**МУДРЫЕ СОВЕТЫ**

**для подростков и взрослых**

**(брошюра для членов СШМ – детей и педагогов)**

***Причины конфликтов***

 ***Ошибки конфликтующих сторон Как решить конфликт?***

 ***Поведение в споре***

**г. Старый Оскол**

**2022 г.**

***Конфликт – это столкновение мнений, интересов, выборов, которые могут возникнуть между людьми или***

***группами людей.***

***Разновидности конфликтов.***

Учёные выявили несколько разновидностей конфликтов.

Самый распространённый – неуправляемый конфликт.

В автобусе вам кто-то наступил на ногу, и вы возмутились. «Вот нахал, даже не извинился!». Теперь уже тот вынужден нападать: «Не нравится, на такси нужно ездить!». В результате дело может дойти даже до драки.

Другой вид конфликта – холодная напряжённость (внутренний конфликт).

Он может возникнуть у людей, стоящих в очереди, когда кто-то, пользуясь своим правом, пытается обойти всех. Но вот кто-то не выдерживает и протестует, очередь его поддерживает и разгорается скандал.

Есть и третья разновидность – избегание, когда человек явно показывает, что не хочет поддерживать общение.

***В чём же вред таких конфликтов?***

Во-первых, от конфликтов страдает достоинство человека.

Во-вторых, на каждую минуту конфликта приходится 20 минут последующих переживаний.

В-третьих, страдает физическое здоровье – поражаются нервы, сердце, сосуды.

Поэтому нужно обязательно научиться предотвращать конфликты.

***Причины конфликтов.***

1.Противоречия между интересами и взглядами.

2.Противоборство между лидерами и отдельными группами в коллективе.

3.Особенности темперамента, восприятия событий, убеждений.

4.Неумение правильно слушать, задавать вопросы, реагировать на критику.

5.Психологические особенности развития.

***Варианты поведения в конфликте.***

1.Избегание - нежелание вступать в конфронтацию, уход от конфликта.

2.Компромис - «половинчатая» каждой стороны.

3.Сотрудничество - учитывание интересов каждой стороны.

4.Приспособление одной стороны к интересам другой.

5.Соревнование - выигрыш одной из сторон конфликта.

***Аргументы в пользу выбора***

***разных стратегий поведения.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **стратегия** | **плюсы** | **минусы** |
|  |  |  |
| **избегание** | Когда хочешь выиграть время, конфликт может разрешиться сам собой | Проблема остается неразрешенной |
|  |  |  |
| **компромисс** | Когда другие стратегии неэффективны | Получаешь только часть того, на что рассчитывал |
|  |  |  |
| **сотрудничество** | Когда есть время и желание разрешить конфликт удобным для всех способом | Требует много сил и времени, успех не гарантирован |
|  |  |  |
| **приспособление** | Когда хорошие отношения для тебя важнее своих интересов, когда правда не на твоей стороне | Твои интересы остались без внимания, ты уступил |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **соревнование** | Когда правда на твоей стороне, тебе во что бы то ни стало надо победить | Эта стратегия может сделать тебя непопулярным |

***Ошибки конфликтующих сторон.***

1.Отстаивание совей точки зрения, не думая о решении проблемы.

2.Неспособность изменить тактику, переключиться на другое поведение.

3.Проявление нетерпимости к другой позиции, несогласие на компромисс.

4.Стереотипное мышление, стремление втиснуть решение в рамки существующих норм, традиций, правил, не подходящих для данной ситуации.

5.Уход в сторону от главной проблемы.

6.Нежелание поиска альтернатив и вариантов решения проблемы.

7.Неспособность рефлексировать и выстраивать отношения с оппонентом.

8.Критика, продуцирование отрицательных эмоций у себя и оппонента и тем самым создание препятствие поиска оптимальных решений конфликта.

9.Без необходимости соглашение с мнением тех, кто уклоняется от решения проблемы.

10.Боязнь риска.

11.Неоправданный риск при выборе тактики решения (потеря отношений).

***Нельзя!***

1. Критически оценивать оппонента.
2. Приписывать ему низменные или заведомо негативные намерения.
3. Демонстрировать собственное превосходство.
4. Обвинять и приписывать ответственность только оппоненту. Игнорировать его интересы.
5. Видеть все только со своей позиции.
6. Преувеличивать свои заслуги и преуменьшать заслуги партнера в разрешении конфликтной ситуации.
7. Раздражаться, кричать, нападать на оппонента.
8. Задевать «болевые точки» и уязвимые места партнера.

***Когда ты раздражен, разгневан…***

-дай себе минуту на размышление и чтобы не произошло, не бросайся сразу в бой

-сосчитай до 10 и сконцентрируй внимание на своем дыхании

-попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут

-если не удается справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой

***Правила эффективного поведения***

***в конфликте.***

1.Остановись, не торопись реагировать.

2.Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию.

3.Откажись от установки «Победа-любой ценой!»

4.Подумай о последствиях выбора!

***Как завершится конфликтная ситуация зависит только от ВАС и выбранной ВАМИ тактики!***

