



Муниципальное учреждение дополнительного образования
Ермишинский Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Развитие»

ПЕРЕМЕНКА

Газета для учащихся

№1(32) октябрь 2018

391660, Рязанская область р.п. Ермишь ул. Садовая д. 2 Тел: 8 (49144) 2-55-73
E-mail: CENTR_PMSS@MAIL.RU WWW.ERMICENTRPMSS.UCOZ.RU

КОНФЛИКТ

Конфликт – это спор, ссора, скандал, столкновение, противоречие, которые порождают враждебность, страх, ненависть между людьми.

Дома или в школе всегда достаточно поводов для конфликта, ведь все разные и у каждого свой характер. Но вот справляться с ними, не доводя до разгорания конфликта, может далеко не каждый.

Существует несколько причин возникновения конфликтов:

- неумение слушать;
- непонимание;
- неумение договориться;
- несдержанность.



Правила поведения при конфликте

- Единственный способ одержать верх в споре - это уклониться от него.
- Проявляйте уважение к мнению собеседника. Никогда не говорите человеку, что он не прав.
- Если вы не правы, признайте это.
- С самого начала поддерживайте дружелюбный тон.

ПУТИ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТА



Избегание – это страус, который, как известно, любит прятать голову в песок при малейшей опасности. Исчезнет ли в этом случае опасность и неприятности?



Соперничество – это тигр. Безжалостный, агрессивный хищник, который сделает все, чтобы получить свою добычу.



А приспособление похоже на мишку-коалу, мягкого, ласкового, доброго зверька, который не хочет никого обидеть и прежде всего старается сохранить отношения с окружающими.



Компромисс – это хитрая лиса, ведь компромисс предполагает своеобразную торговлю друг с другом по принципу «ты мне – я тебе».



Наконец, символ **сотрудничества** – это сова. Мудрая и неторопливая птица. Особенность сотрудничества в том, что оно возможно только в случае, когда стороны конфликта очень подробно выясняют, что же на самом деле нужно каждой из них.



Ученик попросил учителя:

— Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.

Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.

— Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, — сказал учитель, — то возьми картофель, напиши на нём имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.



— И это всё? — недоумённо спросил ученик.

— Нет, — ответил учитель. — Ты должен всегда этот пакет носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.

Ученик согласился. Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился картофелинами и стал достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.

Ученик пришёл к учителю и сказал: — Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

Но учитель ответил:

— То же самое происходит и у тебя в душе. Просто ты это сразу не замечаешь. Поступки превращаются в привычки, привычки — в характер, который рождает зловонные пороки. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот груз.

-  1. Вам очень легко испортить настроение?
-  2. Если вас кто-то обидел, вы долго помните этот случай?
-  3. Часто у вас меняется настроение?
-  4. Когда вы спорите, у вас меняется голос, появляется обычно несвойственный тон (низкий или высокий)?
-  5. Вас очень сильно раздражает, когда вы сталкиваетесь с непониманием?
-  6. Вы долго переживаете из-за незначительных неприятностей (порвали рубашку, опоздали в школу, разбили тарелку)?
-  7. Бывают ли моменты, когда в течение длительного времени вы прибываете в настроении, когда не хочется ни с кем разговаривать и не хочется никого видеть?

Подсчет результатов теста

Теперь подсчитайте результат. За каждый ответ «да» начислите себе 1 баллу. Суммируйте полученные баллы.

Результаты теста на обидчивость

1-2 балла. Обидчивым человеком вас не назовешь. Незначительные разногласия не способны вас «выбить из колеи» и вывести из состояния душевного покоя. Возможно, кое-кто считает вас даже «толстокожим» и равнодушным. Не обращайте внимания, скорее всего это просто зависть.

3-4 балла. Вы обидчивы, и эта черта характера создает вам, вашим близким и окружающим вас людям немало проблем. Из-за обидчивости и вспыльчивости у вас нередко случаются конфликты. Всегда помните этот афоризм об обиде – «От ношения обид отношения только ухудшаются.»

5-7 баллов. Вы чрезмерно обидчивый человек, ваше настроение часто меняется. Знайте — ваша болезненная реакция на любую критику до добра не доведет. Расслабьтесь и перестаньте обижаться на солнце за то, что оно не всегда ярко светит. Начните бороться с обидчивостью.