***Причины конфликтов:***

* **Противоречия между интересами, взглядами.**
* **Противоборство между лидерами, между отдельными группами в коллективе.**
* **Особенности темперамента, восприятия, убеждений.**
* **Ошибки в общении (неумение слушать, правильно задавать вопросы, проявлять понимание и сопереживание к другим, реагировать на критику).**

***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!**

***Когда ты очень раздражен, разгневан…***

**1. Дай себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайся сразу "в бой".**

**2. Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.**

**3. Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут.**

**4. Если не удается справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.**

***Наиболее эффективный способ разрешения конфликта тот, при котором выигрывают обе стороны!***

***МБОУ «СОШ № 6»***

**"Как правильно вести себя в конфликтной ситуации"**

*Памятка для детей и родителей*



г. Дальнереченск, 2022 год

***Что такое конфликт?***

***«Конфликт* – это столкновения, серьезные разногласия, во время которых вас обуревают неприятные чувства или переживания» *Чарльз Ликсон***

**В конфликте у человека доминирует не разум, а эмоции, что ведет к аффекту, когда сознание просто отключается и человек не отвечает за свои слова и действия.**

***Варианты поведения в конфликтных ситуациях:***

* **Избегание (нежелание вступать в конфронтацию, уход от конфликта).**
* **Компромисс ("половинчатая" выгода каждой стороны).**
* **Сотрудничество (учитываются интересы обеих сторон).**
* **Приспособление одной из сторон к целям и интересам другой.**
* **Соревнование (выигрывает одна из сторон конфликта).**

***Великий персидский писатель и мыслитель Саади***

***по этому поводу писал:***

**Разгневан — потерпи, немного охладев,**

**Рассудку уступи, смени на милость гнев.**

**Разбить любой рубин недолго и несложно,**

**Но вновь соединить осколки невозможно.**

**Аргументы (плюсы и минусы) в пользу выбора разных стратегий поведения в конфликтах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стратегия** | **Плюсы** | **Минусы** |
| ***Избегание*** | Когда хочешь выиграть время, конфликт может разрешиться сам собой | Проблема остается неразрешенной |
| ***Компромисс*** | Когда другие стратегии неэффективны | Ты получаешь только часть того, на что рассчитывал |
| ***Сотрудничество*** | Когда есть время и желание разрешить конфликт удобным для всех способом | Требует много времени и сил, успех не гарантирован |
| ***Приспособление*** | Когда хорошие отношения для тебя важнее, чем твои интересы; когда правда на стороне другого | Твои интересы остались без внимания, ты уступил |
| ***Соревнование*** | Когда правда на твоей стороне; когда тебе во что бы то ни стало надо победить | Эта стратегия может сделать тебя непопулярным |