

Способы решения конфликта

Существует достаточно много методов управления конфликтами. «Выхода чувств» - оппоненту дают возможность высказать все, что у него наболело, и тем самым понижают спровоцированное конфликтом эмоциональное – психологическое напряжение. После этого человек в большей степени предрасположен к поиску вариантов конструктивного урегулирования конфликтной ситуации.

Метод «положительного отношения к личности» - конфликтующий, прав он или виноват – всегда страдалец. Надо высказать ему свои сочувствия и дать положительную характеристику его личным качествам. Стремясь оправдать положительную оценку, прозвучавшую в его адрес, оппонент будет стремиться найти конструктивный способ разрешения конфликта.

Для разрешения конфликтной ситуации может помочь метод - «расширение духовного горизонта спорящих». Этот способ способствует выведению конфликтующих за рамки субъективного восприятия конфликта и помогает увидеть ситуацию в целом, со всеми возможными последствиями.

Одним из более эффективных методом является прием «принудительного слушания оппонента». Конфликтующим ставят условие внимательно слушать друг друга. При этом каждый, прежде чем ответить оппоненту, должен с определенной точностью произнести последнюю реплику. Сделать это достаточно трудно, так как конфликтующие слышат только себя, приписывая оппоненту слова и тон, которых в действительности не было.

Сделать это достаточно трудно, так как конфликтующие слышат только себя, приписывая оппоненту слова и тон, которых в действительности не было. Предвзятость оппонентов друг к другу становятся очевидной и накал напряженности в их отношении спадает.

Последним, но немало важным будет способ «обмен позиций». Конфликтующим предлагают высказать претензии с позиции своего оппонента. Этот прием позволяет им «выйти» за пределы своих личных обид, целей и интересов и лучше понять своего оппонента.

Рекомендации

Мы совместно с научным руководителем составили рекомендации для школьников по правилам поведения в конфликте:

- не отвечать агрессией на агрессию;
- не оскорблять и не унижать оппонента;
- дать возможность оппоненту высказаться, внимательно выслушать его претензии;
- стараться выразить своё понимание и соучастие в связи с возникшими у оппонента трудностями;
- не делать скоропалительных выводов, не давать поспешных советов – ситуация всегда бывает гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд;
- предложить оппоненту обсудить возникшие проблемы в спокойной обстановке;
- если обстоятельства позволяют, то попросить дать время, чтобы лучше обдумать полученную информацию.

НЧОУ «СОШ-интернат «ФК «Краснодар»

Мудрый человек всегда найдёт способ, чтобы не начать войну.

Исороку Ямотото

Учимся решать конфликты



Выполнил:

Обучающийся 10 «В» класса
Звонарев Клим Евгеньевич

апрель 2023

Пути решения

Есть несколько приёмов, которые помогут решить конфликт:

- Понаблюдайте за ссорой. Посмотрите на конфликт как бы со стороны, и прежде всего – на себя.

- Как разрешить конфликт между спорящими? Нужно просто отойти или отодвинуться подальше от противника. Чем ближе конфликтующие стороны физически, тем накал страстей сильнее.

- Удивите оппонента в момент конфликта нестандартной фразой или шуткой. С человеком, настроенным шутить, ругаться сложно!

- Если абсолютно понятно, что собеседник сознательно провоцирует конфликт, оскорбляет и просто не дает шанса ответить, в такой ситуации лучше уйти, сказав, что не желаете продолжать разговор в таком тоне. Лучше перенести его "на завтра".

Правила реагирования в конфликтной ситуации:

- При возникновении конфликта обязательно нужно дать партнеру выпустить пар: постараться выслушать все его претензии спокойно и терпеливо, не перебивая и не комментируя.

- После того как эмоции выплеснуты, можно предложить обосновать претензии. При этом надо следить за ситуацией, чтобы противоположная сторона конфликта снова не перешла с конструктивного обсуждения проблем на эмоциональное.

- Уважительное отношение к оппоненту – обязательное условие того, как разрешить конфликт правильно. Оно произведет впечатление даже на чрезвычайно разгневанного человека. Если же в такой ситуации партнера оскорбить, перейти на личности, разрешить конфликт точно не удастся.

- Четко и объективно выскажите свою позицию по отношению к ожиданиям партнера.

- Старайтесь держаться на равных.

- Если вы виноваты, извинитесь или признайте свою ошибку, но без самоунижения, спокойно и с достоинством.

- Оформите принятую договоренность и оговорите взаимоотношения на будущее. Четко определите границы: что конкретно не следует дальше делать, чтобы не вызывать повторение конфликта.

- Старайтесь поддерживать баланс отношений в тех границах, которые заданы вами партнером. Выходите за пределы этих границ только в тех случаях, в которых это сделал ваш партнер. Обсудите с ним его действия по нарушению ваших договоренностей.

Чего не надо делать в конфликтной ситуации:

- Раздражительный тон и ругань.
- Явная демонстрация собственного превосходства.

- Критика оппонента.

- Отыскивание в его действиях негативных намерений.

- Снятие с себя ответственности, обвинение во всем партнера.

- Игнорирование интересов оппонента.

- Давление на «болевы́е места».

- Не смотрите на вашего партнера излишне критично.

- Не приписывайте ему отрицательные черты характера и низменные настроения.

- Не демонстрируйте свое превосходство. Не обвиняйте. Не игнорируйте интересы вашего партнера.

- Не позволяйте себе видеть ситуацию только со своей стороны.

- Не уменьшайте заслуги партнера и не преувеличивайте свои собственные заслуги.

- Не ставьте ультиматумы: «Если не сделаете это, отношения с вами у меня будут разорваны»

