

«Без конфликтов»

5 октября, в рамках проекта «Социальное партнёрство», на базе Центра прошёл мастер-класс для учащихся 7-9 классов школ города «Без конфликтов».

Во время встречи участники рассмотрели понятие «конфликт», изучили тактики поведения в различных конфликтных ситуациях, учились конструктивно преодолевать конфликты.



Конфликт – это нарушение процесса общения, возникающее как следствие противоположных интересов, взглядов, мнений и вызывающее серьёзное разногласие. Можно ли прожить без конфликтов? Нужны ли они человеку?

Конфликты – это часть нашей жизни. Они способствуют реформам, преобразованиям, развитию. Конфликт – это проявление активности, отстаивание своей позиции, точки

зрения. Стиль поведения в конкретном конфликте определяется той мерой, в которой вы хотите удовлетворить собственные интересы, действуя при этом пассивно или активно, и интересы другой стороны, действуя совместно или индивидуально.

Стратегии поведения в конфликтных ситуациях: избегание, конкуренция, приспособление, сотрудничество, компромисс. Но у каждой стратегии есть как достоинства, так и недостатки. Не секрет, что конфликт всегда вызывает неприятные эмоции у конфликтующих. Но многих конфликтов можно избежать, если научиться контролировать свои эмоции и прислушиваться к мнению других.



«Как научиться контролировать свои эмоции»

1. Рисуйте на бумаге. Если эмоции одолели вас, можно нарисовать то, что первым придёт вам в голову, позволить грифелю порвать бумагу, с силой заштриховать рисунок и в конечном итоге разорвать сам листок, скомкать его и выкинуть.
2. Попробуйте сосчитать до десяти, прежде чем поддадитесь нахлынувшему эмоциональному всплеску. Вы поймёте, насколько незначителен на самом деле повод к вашей бурной реакции, уже на подходе к цифре «10».
3. Необычный способ. Во время спора попробуйте посчитать во рту свои зубы при помощи языка.
4. В любой ситуации, прежде чем выйти из себя, остановитесь на мгновение и подумайте о самых хороших и незабываемых моментах вашей жизни, сделайте глубокий вдох и уже на улыбке плавно выдохните. Именно в это мгновение вы и определяете ваш выбор – пойти на поводу у разрушительных эмоций или взять себя в руки.
5. Есть ещё один эффективный способ справиться с эмоциями, это физические упражнения. А от этого улучшается настроение. И это не обязательно должен быть определённый вид спорта, а просто регулярные прогулки и активный отдых.