

Игры и упражнения на преодоления и разрешения конфликта

1. Игра «Круг примирения». Цель: снятие негативного настроения в результате конфликта, обучение ритуалу примирения. В случае конфликта между детьми, после «разбора полетов», предложить детям помириться. Дети образуют круг вокруг драчунов и говорят, почему им надо помириться. «Герои» конфликта соглашаются примириться и совершают ритуал. Берутся мизинчиками друг за друга и все произносят слова «миришь».

2. Упражнение «Я в конфликте». Цель: выражение своего видения самого себя в сложной ситуации, возможность освободиться от накопившихся эмоций. Участникам раздаются листы бумаги, все необходимые для рисования материалы, и они занимают любое уединенное место. В течение 10 минут вам нужно будет нарисовать картину, главная идея которая выражается в названии – «Я в конфликте».

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,

ул. 1-ая Заводская, д. 3-а

Тел.: 8 (49 236) 2-27-95

сайт: <http://selivcson.social33.ru>

e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Седлова Алла Николаевна

Телефон: 8 (49 236) 2-29-70

Заместитель директора

Коннова Екатерина Викторовна

Заведующий отделением

Грибкова Оксана Николаевна

Специалисты по социальной работе:

Силанова Юлия Викторовна

Клевцова Наталья Николаевна

Психолог в социальной сфере:

Чернова Татьяна Романовна

Телефон экстренной психологической

помощи: 8 (49 236) 2-15-51

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00



Департамент социальной
защиты населения администрации
Владимирской области
ГБУСО ВО
«Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Стационарное отделение

*«Жизнь в мире с собой и
окружающими»*



п. Красная Горбатка

Конфликт - это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

Причины конфликта:

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, проявлять эмпатию, реагировать на критику.

Функции конфликта:

1. Позитивные:

- познание друг друга;
- повышение авторитета;
- ослабление психического напряжения.

2.Негативные:

- снижение деятельности;
- депрессия;
- давление на человека.



Способы поведения в конфликте:

1.избегание - нежелание вступать в конфронтацию, уход от конфликта;

2.компромис - взаимная уступка каждой стороны конфликта;

3.сотрудничество - учитывать интересы каждой стороны;

4.приспособление одной стороны к интересам другой;

5.соревнование - выигрыш одной из сторон конфликта.

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 предотвратить конфликт?

Для профилактики конфликтов, нужно знать и развивать в себе следующее:

- Ответственность – свобода: за свои беды и успехи человек отвечает сам.
- Принятие – уважение: вместо того, чтобы пытаться «переделать» человека, лучше принять его таким, какой он есть.
- Самопринятие – самоуважение: иногда мы видим в других (независимо от того, есть в них это или нет) то, что мы считаем своим недостатком, но зачастую не хотим в этом себе признаваться. Приняв себя таким, какой он есть, человеку проще принять и понять другого.
- Спокойствие – настоящее: часто наши тревоги, страхи, плохое настроение становятся чужой головной болью.

