

## **Игры и упражнения на преодоления и разрешения конфликта**

1. Игра «Спина к спине». Цель: Развивать умение договариваться друг с другом, помочь увидеть, как важно смотреть в глаза собеседнику при разговоре с ним. Двое детей садятся спиной друг к другу. Задача детей договориться о чем-нибудь или рассказать что-нибудь друг другу. После игры дети обмениваются впечатлениями и делятся своими ощущениями.

2. Игра «Подари движение». Цель: укрепление эмоциональных контактов между детьми, развитие доверия и взаимопонимания. Выбирается ведущий. Остальные дети становятся в круг, а ведущий в центре круга. Ведущий начинает выполнять однотипные движения, а остальные повторяют эти движения за ним.

3. Игра «Возьми себя в руки». Цель: снятие эмоционального напряжения. Если вдруг ты почувствовал, что тебе сейчас хочется кого-то стукнуть, что-то выкинуть, есть простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека.

Министерство социальной защиты населения  
Владимирской области  
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
Владимирской области  
«Селивановский комплексный центр социального  
обслуживания населения»

Отделение профилактики безнадзорности и правонарушений  
несовершеннолетних

## **Буклет**

(для детей и подростков)

**«Успешно разрешаем конфликты»**



**Конфликт** – столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений; серьезное разногласие; спор, грозящий осложнениями.

### **Причины конфликта**

- Борьба за авторитет.
- Соперничество.
- Симпатия без взаимности.
- Оскорбления.
- Обиды.
- Обман, сплетни.

### **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**

- Остановись, не торопись реагировать.
- Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию.
- Откажись от установки «Победа любой ценой».
- Подумай о последствиях выбора.

### **Когда ты раздражен, разгневан**

- Дай себе минуту на размышление и чтобы не произошло, не бросайся сразу в бой.
- Сосчитай до 10 и сконцентрируй внимание на своем дыхании.
- Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут
- Если не удастся справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой.

