

Когда ты раздражен, разгневан ...

Дай себе минуту на размышление и, чтобы не произошло, не бросайся сразу в бой.

Сосчитай до 10, сконцентрируй внимание на своем дыхании.

Попробуй улыбнуться и поддержи улыбку несколько секунд.

Если не удастся справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.

Попробуй ответить на вопросы: «Что меня разозлило?», «Что больше всего вызвало негодование с моей стороны в ситуации?»



Если Вам плохо,
Вы не знаете к кому обратиться,
Вас не понимают,

ТО ПОЗВОНИТЕ ПО
ТЕЛЕФОНАМ ДОВЕРИЯ:

8-800-200-01-22

8-395-222-93-28

8-395-232-48-90

112

Конфиденциальность и бесплатность—два
основных принципа работы телефона доверия, вы
можете получить экстренную психологическую
помощь

Областное государственное казённое учреждение
социального обслуживания «Центр социальной
помощи семье и детям «Радуга» Братского
района»

г. Вихоревка, ул. Ленина 31

т. 8 (3953) 40 – 05 - 85

т. 8 (3953) 40-57-10

Областное государственное казённое
учреждение социального обслуживания
«Центр социальной помощи семье и детям «Радуга»
Братского района»



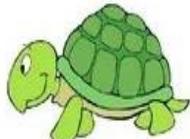
Общение без конфликтов



Стили поведения в конфликте



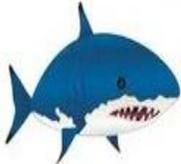
Медвежонок –
уступчивость,
приспособление



Черепаха -
избегание, уклонение



Лиса – компромисс,
приспособление



Акула – доминирование,
соревнование, конкуренция



Сова – сотрудничество

«Акула» - конкуренция, соперничество – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

«Сова» - сотрудничество – выбор альтернативы, максимально отвечающей интересам обеих сторон.

«Лиса» - компромисс – выбор, при котором каждая сторона что – то выигрывает, но что – то теряет.

«Черепашка» - избегание, уклонение – уход от конфликтных ситуаций, отсутствие стремления к кооперации, так и попыток достижения собственных целей.

«Медвежонок» - приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого.

Притча про жизнь о грузе злости и обид

Один человек пришел к старцу и увидев его крайнее незлобие попросил:

- Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.

Старец согласился и попросил человека принести картофель и прозрачный пакет.

- Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, – сказал учитель, – то возьми картофель. Напиши на нем имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.

- И это всё? – недоумённо спросил человек.

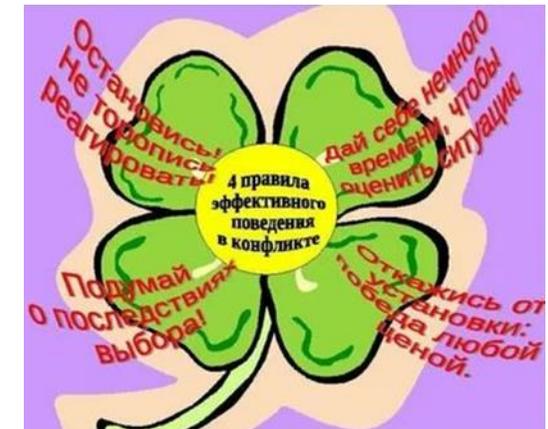
- Нет, – ответил старец. – Ты должен всегда этот пакет носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.

Человек согласился. Прошло какое-то время. Его пакет пополнился многими картофелинами и стал достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.

Тогда человек пришёл к старцу и сказал: – Это уже невозможно носить с собой. Во - первых пакет слишком тяжёлый, а во-вторых картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

Но старец ответил: – То же самое происходит и у людей в душе. Просто мы это сразу не замечаем. Поступки превращаются в

привычки, привычки – в характер, который рождает зловонные пороки. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот груз.



Помните!!!

Эффективный способ разрешения конфликта тот, при котором выигрывают обе стороны!