

Решать спорный вопрос в настоящем времени, не упоминая прошлые обиды, конфликты.



Адекватно воспринимать, сознавать суть конфликта с точки зрения психологических механизмов - интересов, нужд, целей и задач сторон.



Чаще задавать вопрос: "Правильно ли я Вас понял (поняла)?", это поможет избежать умственных барьеров.



Быть открытым в общении, доброжелательным и стремиться к созданию климата взаимного доверия.



Попробовать понять позицию оппонента "изнутри", поставив себя на его место.



Не говорить обидных, унижающих достоинство личности слов, не употреблять неутошительных эпитетов. Резкость вызывает резкость.



Уметь аргументировано высказать свои намерения в случае неудовлетворения требований.



Быть готовым преодолеть самолюбие, амбиции, признать собственную неправоту в тех или других вопросах и позициях. В конфликте всегда виноваты обе стороны, но на примирение идет тот, кто нравственнее, мудрее, сильнее духом.



Способы саморегуляции в стрессовой ситуации

Противострессовое дыхание

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. При каждом выдохе говорите себе: «Я успокаиваюсь...», «Медленный выдох успокаивает меня...» или что-то другое, что Вам необходимо! Помните, что противострессовое дыхание - главная составляющая психоэмоционального равновесия.



Инвентаризация

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 синих (любой другой цвет) предметов, 'переберите' все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой 'инвентаризации'. Говорите мысленно самому себе: Синие занавески, синяя ваза для цветов' и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвечаете от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.



Управление образования Администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 52 г. Йошкар-Олы
«Колибри»

424038, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, улица Петрова, дом 30 А,
E-mail: doy52kolibri@mail.ru

Рекомендации в предконфликтной и конфликтной ситуации.



