

Разговоры о важном- Как решать конфликты и справляться с трудностями.

17 ноября

взаимопомощь взаимоуважение коллективизм

КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ
И СПРАВЛЯТЬСЯ
С ТРУДНОСТЯМИ?
КО ДНЮ ПСИХОЛОГА



Как решать конфликты и справляться с
трудностями? Ко Дню психолога

Отзыв учащихся 9 Ф класса



Сегодня мы говорили о том, как решать конфликты и справляться с трудностями. Понятие «конфликт» происходит от латинского *conflictus* — столкновение. Конфликт предполагает несовпадение интересов, наличие противоречия во взглядах или целях.

Мы много говорили о том, что люди нас окружают разные и все они обладают разными характерами и мнениями. А значит, конфликты в жизни неизбежны.

Почему же тогда конфликты никогда не оставляют нас равнодушными?



Узнали, что умение решать конфликты — это не врожденный талант, а навык. Почти как кататься на велосипеде или играть на гитаре. Чем больше тренируешься, тем лучше получается. Мы размышляли о том, как можно разрешить конфликт без ущерба для себя и других и сохранить отношения. Обсудили видеоролик видеоролик «Управляй своими эмоциями».

Пришли к выводу, что для всех участников конфликта должно стать нормой именно конструктивное решение и дальнейшая рефлексия.

Запомнили полезные советы, о которых нам рассказали в видеоролике.

1. Попробуем дышать во время обиды: вдыхаем на 4 счета, а затем выдыхаем.
2. Попробуем говорить о своих чувствах правильно. Когда мы ссоримся, то будем говорить не «ты виноват», а «я расстроен, мне больно».



Именно такие правила взаимодействия друг с другом во время конфликта рекомендуют нам применять специалисты-психологи. Психология — это наука, изучающая поведение, эмоции, чувства и мотивы поступков человека, которая позволяет понять, как внутренние переживания влияют на жизнь и отношения с окружающими. Психологи могут дать советы, которые помогут в трудных ситуациях, в том числе и в ситуации конфликта.