

## ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В КОНФЛИКТЕ

- **«Вода».** Смочите лоб, виски и руки холодной водой. Набрав воды в стакан или ладони, медленно выпейте ее. Сконцентрируйте внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- **«Зарядка».** Выпрямитесь, поставьте ноги на ширине плеч и на выдохе наклонитесь. Расслабьтесь. Дышите глубоко. Следите за своим дыханием в течение одной-двух минут.
- **Переключите внимание на время.** Помните, это лучший способ уйти от проблемы на время, но не решить ее, а сохранить светлую голову (включить рациональное мышление).

## Сектор социально- педагогической и психологической работы

### Контакты:

г.Минск, проспект  
Дзержинского  
83/6 (общежитие №5)  
каб. 109,110,113

+375-17-369-12-70

[spps@bsmu.by](mailto:spps@bsmu.by)



ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ СЁМУХА Е.О.

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
“БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ”

## ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В КОНФЛИКТЕ

**КОНФЛИКТ** - ЭТО СТОЛКНОВЕНИЕ ПРОТИВОПОЛОЖНО НАПРАВЛЕННЫХ МЫСЛЕЙ И ПОБУЖДЕНИЙ ЛЮДЕЙ И ИХ ГРУПП.

#### **ВИДЫ КОНФЛИКТОВ:**

- **ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ** — ПОБУЖДАЕТ НЕСООТВЕТСТВИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ И ЛИЧНОСТНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ;
- **МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ** — В ЕГО ОСНОВЕ КОТОРОЙ ЛЕЖИТ ПРОТИВОРЕЧИЕ, ПЕРЕЖИВАЕМОЕ УЧАСТНИКАМИ ГРУППЫ. ВОЗНИКАЕТ В БОРЬБЕ ЗА ВЛАСТЬ, ВЛИЯНИЕ, РЕСУРСЫ. КАЖДАЯ ИЗ СТОРОН ЗАЩИЩАЕТ СВОИ ИНТЕРЕСЫ.
- **КОНФЛИКТ МЕЖДУ ЛИЧНОСТЬЮ И ГРУППОЙ** ВОЗНИКАЕТ, КОГДА ЛИЧНОСТЬ ЗАНИМАЕТ ПОЗИЦИЮ, ОТЛИЧНУЮ ОТ ПОЗИЦИИ ГРУППЫ.
- **МЕЖГРУППОВОЙ** — ВЫЗЫВАЕТ РАЗЛИЧИЕ ЦЕЛЕЙ МЕЖДУ СОЦИАЛЬНЫМИ ГРУППАМИ.

#### **ТИПЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ:**

- **ЦЕННОСТНЫЕ** — ЭТО КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ, В КОТОРЫХ РАЗНОГЛАСИЯ МЕЖДУ УЧАСТНИКАМИ СВЯЗАНЫ С ПРЕДСТАВЛЕНИЯМИ, ПРОТИВОРЕЧАЩИМИ ДРУГ ДРУГУ ИЛИ КОТОРЫЕ НЕСОВМЕСТИМЫМИ ДРУГ С ДРУГОМ.
- **КОНФЛИКТЫ ИНТЕРЕСОВ** — СИТУАЦИИ, ЗАТРАГИВАЮЩИЕ ИНТЕРЕСЫ СТОРОН, КОТОРЫЕ ОКАЗЫВАЮТСЯ НЕСОВМЕСТИМЫМИ ИЛИ ПРОТИВОРЕЧАЩИМИ ДРУГ ДРУГУ, ПОТОМУ ЧТО НАРУШАЮТ НОРМЫ И ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.

## **Что надо учитывать при разрешении конфликта?**

- Остроту конфликта, которая проявляется в жесткости противостояния сторон и зависит от характера проблем, затронутых посредством конфликта.
- Особенности участников конфликта (психологические, культурологические).
- Ситуацию, на фоне которой возникает и развивается конфликт (благоприятные, неблагоприятные факторы).
- Навыки поведения участников конфликта в ситуациях спора и переговоров.

## **ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В КОНФЛИКТЕ**

- **«ДЫХАНИЕ».** МЕДЛЕННО ВДОХНУТЬ ВОЗДУХ ЧЕРЕЗ НОС И НА НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ. ВЫДОХ ДЕЛАТЬ ЧЕРЕЗ НОС. СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ОЩУЩЕНИЯХ, СВЯЗАННЫХ С ДЫХАНИЕМ. ДЫШАТЬ ЖИВОТОМ. СДЕЛАТЬ НЕСКОЛЬКО ВДОХОВ И ВЫДОХОВ.
- **«СЧЕТ».** СОСЧИТАТЬ ДО ДЕСЯТИ И ПОСТАРАТЬСЯ МАКСИМАЛЬНО РАССЛАБИТЬСЯ, ВСПОМНИВ ЧТО-ЛИБО ПРИЯТНОЕ.
- **«ЮМОР».** ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ ОБЪЕКТ ИЛИ СУБЪЕКТ КОНФЛИКТА В СИТУАЦИИ, ВЫЗЫВАЮЩЕЙ СМЕХ (В КОСТЮМЕ КЛОУНА И Т. Д.).
- **«ПОКИНУТЬ МЕСТО».** ЕСЛИ СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ ЗАСТИГЛА В ПОМЕЩЕНИИ, ВЫЙДИТЕ В ДРУГОЕ ПОМЕЩЕНИЕ И ПОБУДЬТЕ ТАМ В ОДИНОЧЕСТВЕ.