



# ***Конфлікти і здоров'я***



# ***Конфлікт – це зіткнення протележних інтересів і поглядів***





# Види конфліктів та способи їх розв'язання



## Конфлікти поглядів

- Толерантне ставлення до поглядів.

Пам'ятати, що кожна людина має право на свою думку. Не варто переконувати, можливо комусь не подобаються Ваші смаки

## Конфлікти інтересів

- Ухилення від конфлікту
- Пристосування або поступка
- Суперництво, конкуренція
- Співробітництво, уміння домовлятися



**НАЙКРАЩЕ РОЗВ'ЯЗУВАТИ КОНФЛІКТИ  
ШЛЯХОМ ОБГОВОРЕННЯ.**

**УМІННЯ ВИЯВИТИ ІСНУЮЧІ  
РОЗБІЖНОСТІ, НЕ ЗАМОВЧУВАТИ,  
СПОКІЙНО ШУКАТИ РІШЕННЯ-  
НАЗИВАЮТЬ КОНСТРУКТИВНИМ  
РОЗВ'ЯЗАННЯМ КОНФЛІКТІВ.**





# Алгоритм прийняття зважених рішень

<b>ЗУПИНИТИСЯ</b>	Заспокоїтися і спробувати заспокоїти співрозмовника. Сказати, що не хотілося б сперечатися
	
<b>ПОДУМАТИ, ОБМІРКУВАТИ</b>	Оцінити ситуацію. Спробувати зрозуміти, що важливіше: довести власну точку зору чи зберегти стосунки
	
<b>ПРИЙНЯТИ РІШЕННЯ</b>	Запропонувати обговорити проблему
	
<b>ДІЯТИ</b>	Конструктивно розв'язувати конфлікт. Застосовувати навички активного слухання, ефективного спілкування. Поводитися спокійно, упевнено, стримувати негативні емоції. Погоджуватися, якщо співрозмовник має слушність. Якщо треба — вибачитися. Поважати думку співрозмовника, аргументовано відстоювати власну точку зору. Наполегливо шукати шлях розв'язання конфлікту, який влаштував би всіх учасників

**Ескалація (роздмухування)  
конфлікту –  
це загострення протиріч між  
співрозмовниками**





# Щоб запобігти ескалації конфлікту



- ◆ уміти вчасно розпізнати конфліктну ситуацію, з'ясувати її причину
- ◆ поводитися чемно, не вживати образливих слів
- ◆ уникати категоричних слів «завжди», «ніколи», «нізащо»
- ◆ не зневажати і не принижувати співрозмовника
- ◆ не насміятися над ним
- ◆ стримувати власні емоції, уміти розуміти емоції співрозмовника
- ◆ уважно слухати і не перебивати
- ◆ бути чесним і щирим у словах і виявах почуттів
- ◆ під час розмови не вихвалитися, не повчати
- ◆ говорити завжди про конкретні ситуації, не узагальнювати
- ◆ відстоювати власну точку зору, але не тиснути на співрозмовника
- ◆ намагатися порозумітися
- ◆ не боятися визнавати помилки, вибачатися

