

СУНДУЧОК
«КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКАЯ
ГРАМОТНОСТЬ»



Зухра Садвакасова

СУНДУЧОК
«КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКАЯ
ГРАМОТНОСТЬ»



Методические карточки

Методические карточки

Рекомендовано к изданию Ученым советом
факультета философии и политологии
и РИСО КазНУ имени аль-Фараби
(протокол № 9 от 29.01.2020 г.)

Рецензенты:
доктор психологических наук, профессор З.Б. Мадалиева
доктор психологических наук, профессор А.Л. Нурмаханбетов
кандидат педагогических наук, доцент М.М. Рыскулова

Садвакасова З.М.

С 14 Сундучок «Конфликтологическая грамотность»:
методические карточки / З.М. Садвакасова. – Алматы: Казак
университеті, 2021. – 87 карточек.
ISBN 978-601-04-5565-8

В методических карточках рассматриваются методы разрешения
конфликта и представлена процедура примирительных процедур с
учетом психологических знаний. А также даны рекомендации по
предотвращению и урегулированию конфликта в профессиональном
медитативном процессе.

Рекомендуется будущим медиаторам бакалаврам, которые
обучаются по специальности «Психология», профессиональным
медиаторам, руководителям организаций, а также всем, кто желает
конструктивно разрешать конфликты в спорных вопросах на
производстве, предприятии и даже в семье.

УДК 316.48 (075.8)
ББК 66.5 (0) я73

ISBN978-601-04-5565-8

© Садвакасова З.М., 2021
© КазНУ им. аль-Фараби, 2021

ПРЕДИСЛОВИЕ К СУНДУЧКУ «КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ»

«Конфликт» – от латинского слова «столкновение». «Конфликт – это опасение хотя бы одной стороны, что её интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона» (Уильям Линкольн). Конфликт – это воспринимаемая несовместимость действий и целей (Д. Майерс).



Конфликты в нашей жизни неизбежны, как бы человек не хотел нарушать границы другого человека. Но из-за разного восприятия и разной картины мира возникают разногласия во взаимоотношениях, которые влияют на процесс расширения конфликта.

Чтобы понять, что назревает конфликт, человеку желательно развивать эмоциональный интеллект и обращать внимание на сигналы (в теле, чувствах, мыслях, поведении), которые идут с внешней среды.



СИГНАЛЫ: напряжение, недоразумения, отсутствие взаимопонимания, инциденты (каждая мелочь может вызвать раздражение, дискомфорт (интуитивное ощущение, что что-то не так), молчание, демонстративное удаление, обиженный уход, игнорирование, едкие замечания, индифферентное (безразличное) отношение, полный отказ от отношений.

Конфликтная ситуация – это накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта. **Конфликт нерешенный**, всегда ведущий к эскалации (расширению), обычно имеет последствия, которые напрямую отражаются на физическом и психическом самочувствии, и особенно на здоровье и включенности в деятельность.

«Открытием ворот» в конфликте могут быть разные причины.

Психолог Альберт Эллис утверждает, что чаще всего причиной дисгармонии может быть **«внутренний провокатор»**. Важно вовремя сделать анализ негативных и неэффективных установок; действие иррациональных установок.

Далай Лама заметил, что причиной возникновения и разгорания конфликта человека является **привычка «цепляться»**. Важно вовремя осознать и поменять свои мысли и свое негативное восприятие с негатива на позитив.



ПРИЧИНЫ: Неудовлетворенность в чём-либо (отношениях, состояниях, чувствах, ощущениях и т.д.)..., завышенные претензии, противоположные взгляды, стереотипы, человеческий характер, перекладывание ответственности, проявление эгоизма, нездоровая моральная атмосфера, нарушение этики, нарушение законодательства, нарушение психологического равновесия. Чаще всего в основе лежат несправедливость и непорядочность.

Любой конфликт без последствий не обходится. В конфликтной ситуации либо что-то теряем, либо что-то приобретаем (если решен конструктивно). Но чаще всего конфликты имеют негативные последствия.



ПОСЛЕДСТВИЯ: тревога, развал, уход, отход, беспомощность, одиночество, стресс, потеря энергии, низкая производительность, вялость, усталость, затаенный гнев, болезнь, битая посуда, плохое состояние духа, меньшая степень сотрудничества в будущем, сворачивание взаимодействия и общения и др.

Почему так важно разрешать конфликт, а не ждать, когда произойдет взрыв эмоций и других неприятных последствий?

Если в конфликте ставим точки над «i» и при этом конструктивно, грамотно разрешаем его, то и человеку легче дышать и творить в работе, в своей жизни.



Если **ГРАМОТНО РАЗРЕШИЛИ** конфликт: все идет гладко, ощущение расширения возможностей, кипучая энергия, рост положительных качеств личности, расширение взаимоотношений, ощущение силы, облегчение, мир и гармония внутри и снаружи, радость общения, расслабление, крепкое здоровье, спокойный сон.

• **Разрешение конфликта** – это процесс или деятельность, направленная на устранение его причины и последствий.

Каждый день от нашего конструктивно принятого решения, грамотной, рассудительной реакции зависят счастье и благополучие. Свобода в выборе ответной реакции важна, либо она сохраняет теплые отношения, либо, наоборот, возникают враждебные взаимоотношения. **Важен самоконтроль** над ситуацией, необходимо научиться и обладать ею в повседневной жизни.

В разрешении и урегулировании конфликта необходимо использовать «**Терапию мудрости**». В основе его лежит модель ресурса, ориентированная на решение проблемы. И для Вас мы разработали методические карточки «Сундучок «Конфликтологическая грамотность» для обучения конфликтологическим навыкам через «**Технологию светофор**».

Можно проводить индивидуально, можно в группах. Предлагается отобрать карточки, которые подходят тому или иному цвету (см. таблицу). Главная идея – обучиться когнитивным навыкам грамотно разрешать конфликты в повседневной практике.

Красный цвет

Конфликт уже достиг пика и все горит синим пламенем. Если рассматривать по шкале землетрясения от «0» до «9», то здесь уже максимальное ощущение в 7, 8, 9 баллов.

Задача: остановить, предотвратить, урегулировать и разрешить мирным путем, не навредив ни себе, ни окружающим людям.

Желтый цвет

Конфликт начался и уже сказывается на взаимоотношениях с людьми.

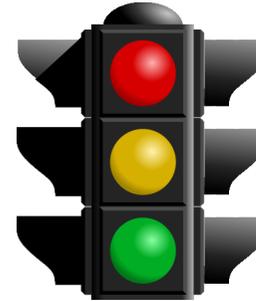
Задача: подобрать инструменты, помогающие мягко сгладить острые углы и предотвратить его дальнейшее развитие и переход в красную зону.

Зеленый цвет

Подобрать инструменты для профилактики конфликта.

Задача: подобрать инструменты, то есть определить, какие действия совершить человеку, чтобы не вступать в конфликт и не допускать его вообще.

Таблица – Технология светофор (Садвакасова З.М.)



Учебное издание

Садвакасова Зухра Маратовна

СУНДУЧОК «КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ»

Методические карточки

Редактор *Г. Бекбердиева*

Компьютерная верстка и дизайн обложки *А. Аймбетов*

ИБ №14814

Подписано в печать 11.08.2021. Формат 60x84 1/32. Бумага мелованная.

Печать цифровая. Объем 2,71 п.л. Тираж 80 экз. Заказ №7869.

Издательский дом «Қазақ университеті»

Казахского национального университета им. аль-Фараби.

050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71.

Отпечатано в типографии издательского дома «Қазақ университеті».