

## Тема: Позитивное общение: как избежать конфликтов



### Почему важно учиться конструктивному общению?

Эффективное общение помогает избежать конфликтов, укрепить межличностные связи и создать позитивную атмосферу в коллективе. Развитие этих навыков улучшает качество взаимодействия, способствует взаимопониманию и повышает уверенность в общении.



### Ключевые элементы эффективного общения

#### ◆ Активное слушание

умение концентрироваться на собеседнике, понимать его точку зрения и давать обратную связь.

#### ◆ Эмпатия

способность понимать чувства другого человека и проявлять уважение к его эмоциям.

#### ◆ Избегание обвинений

использование конструктивных формулировок, таких как «Я-сообщения», для мирного диалога.



### Препятствия на пути к эффективной коммуникации

#### • Эмоции

гнев и раздражение могут затруднять понимание и объективность.

#### • Стереотипы

предубеждения мешают видеть реальную картину ситуации.

#### • Неверное восприятие

ошибки в интерпретации слов могут приводить к конфликтам.



### Преимущества ненасильственного общения



Снижение уровня конфликтности и развитие доверия.



Улучшение качества межличностных отношений.



Повышение уверенности и эффективности общения.



## Тема: Позитивное общение: как избежать конфликтов



### Упражнение «Активное слушание»

- Практика восприятия информации без прерываний и оценочных суждений.
- Обучение правильному формулированию вопросов для уточнения смысла сказанного.
- Использование невербальных сигналов (кивки, зрительный контакт) для демонстрации внимания.



### Ролевая игра «Как разрешить конфликт»

- Симуляция сценариев, в которых важно найти компромисс.
- Анализ разных стратегий поведения в напряжённых ситуациях.
- Освоение методов урегулирования споров без эскалации конфликта.



### Формулирование принципов позитивного общения



Активное слушание и внимательное отношение к собеседнику.



Формирование уважительного диалога без обвинений и критики.



Использование «Я-сообщений» для выражения мыслей и эмоций.



Поиск компромиссов и стремление к взаимопониманию.



### Заключительные выводы



Конструктивное общение помогает избежать конфликтов и укрепляет доверие.



Осознанное применение изученных техник способствует гармоничным отношениям.



Формирование навыков позитивного общения повышает уверенность и социальную адаптацию.

СППС УпоИВР ЦИРиДМ на протяжении всего периода обучения оказывает содействие в решении сложных жизненных ситуаций.

Помогаем справиться с психологическими трудностями

Проводим работу по социально-педагогической поддержке и оказанию психологической помощи обучающимся и родителям.

13-ый корпус БНТУ

каб. №204, тел. 293-95-52; каб. №310а, тел. 293-96-79; Конфиденциальность  
каб. №205, тел. 293-95-53; каб. №207, тел. 293-96-44

Мы рядом!

гарантируем!