

Управление образования
Администрации муниципального образования Алапаевское
Муниципальное казённое учреждение «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи муниципального образования
Алапаевское»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического
Совета
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.А. Краюхина

Приказ № 40 от 29.08.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально - гуманитарной направленности
по работе с подростками
«Конфликт: инструкция по применению»**

Возраст обучающихся: 9 - 18 лет
Срок реализации: 1 месяц (8 часов)

Автор-составитель:
Романова Л.В.
педагог - психолог

пгт. Верхняя Синячиха

Содержание

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы	5
1.3. Планируемый результат	5
1.4. Содержание общеразвивающей программы	5
1.4.1. Учебный план для детей 9–11 лет (младшие подростки)	5
1.4.2. Учебный план для подростков 12–15 лет (средний подростковый возраст)	6
1.4.3. Учебный план для старших подростков 16-18 лет	7
2. Организационно-педагогические условия	8
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы	8
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	9
Список литературы	7
Приложения	10
	11

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы - социально гуманитарная

Актуальность программы.

Конфликты — неотъемлемая часть человеческого взаимодействия. Они возникают в семье, школе, на работе и в обществе. Неумение конструктивно разрешать конфликтные ситуации приводит к стрессам, ухудшению отношений и снижению качества жизни.

Программа "Конфликт: инструкция к применению" направлена на формирование у обучающихся навыков эффективного управления конфликтами, развитие эмоционального интеллекта и коммуникативной компетентности.

Потребности и проблемы детей, их родителей или законных представителей.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся навыков конструктивного разрешения конфликтов через систему практико-ориентированной деятельности

1. Предлагаемые методы действительно решают заявленную проблему. Поскольку конфликты в подростковом возрасте могут возникнуть в трёх взаимосвязанных системах: «подросток - родитель», «подросток – взрослый» и «подросток – подросток».
2. Конфликтные отношения между сверстниками основываются на борьбе за лидерство, а учитывая что современные дети достаточно большое количество времени проводят в интернете, то разрешать возникающие ссоры они не умеют.
3. Конфликты в процессе взаимодействия родителя с ребенком проявляются чаще всего из-за игнорирования возрастных, индивидуальных особенностей и начинающейся формироваться самостоятельности подростка. Взрослые зачастую применяют авторитарный стиль общения, не давая ребёнку проявить себя и не желая понять его точку зрения.
4. Соответственно методы применяемые в программе помогут обучающимся вместо того, чтобы обижаться на взрослых и сверстников, использовать приобретённые способы поведения, направленные на конструктив.

Отличительные особенности программы

Программа выделяется на фоне традиционных курсов по конфликтологии благодаря следующим ключевым особенностям:

1. Практико-ориентированным подходом. Минимум теории – максимум практики (70% времени – тренинги, ролевые игры, разбор реальных кейсов (семейных, учебных).
2. Адаптивность под аудиторию. Гибкость содержания: учитываются возрастные особенности детей обучающихся со 2 по 11 класс, можно включать или исключать какие-то блоки (например, углублённый модуль по переговорам для старшего возраста).
3. Акцент на эмоциональный интеллект (EQ). Различные техники, работа с эмоциями: распознавание и управление гневом, обидой, страхом. А так же тренировка эмпатии: «примерка» ролей обеих сторон конфликта.
4. Универсальность применения. Охватывает все сферы жизни подростка: личные отношения со сверстниками и родителями, учёба,

работа, а так же рассматривает профилактика конфликтов, а не только их сглаживание.

Адресат общеобразовательной программы

1. Возраст с 9 до 18 лет, со 2 по 11 класс.
2. Характеристика возрастных особенностей:

Дети 9–11 лет (младшие подростки)

- Когнитивное развитие (мыслит конкретно, но начинает понимать абстрактные понятия: справедливость, дружба; Эгоцентризм: сложно встать на позицию другого.
- Эмоционально-социальная сфера (острые реакции на критику и несправедливость. Конфликты возникают из-за: нарушения правил и конкуренция за статус в группе.
- Авторитет взрослых ещё силен, но возрастает влияние сверстников.

Подростки 12–15 лет (средний подростковый возраст)

- Когнитивное развитие (развивается логическое мышление, но эмоции часто доминируют; Критическое отношение к взрослым, тестирование границ.
- Эмоционально-социальная сфера (гиперчувствительность к оценке сверстников.
- Типичные конфликты: с родителями (контроль vs свобода); со сверстниками (буллинг, предательство).

Старшие подростки 16–18 лет

- Когнитивное развитие (способны к самоанализу и прогнозированию последствий, интерес к философским вопросам (мораль, ценности)).
- Эмоционально-социальная сфера (конфликты взрослого типа: в отношениях (ревность, предательство); с педагогами и родителями (несогласие с требованиями). Потребность в уважении и равноправном диалоге.

3. Количество обучающихся целый класс.

4. Поскольку программа о конфликтах и об эффективных способах их разрешения, поэтому в данной программе участвуют все обучающиеся в классе. Программа не требует дополнительной подготовки

Объём и сроки освоения программы

Данная программа краткосрочная. Срок её реализации 1 месяц, она включает в себя 8 академических часов по 2 часа в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организовывается следующим образом. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа по 45 минут с перерывом на 5-10 минут.

1. Форма обучения очная
2. Форма организации программы: индивидуально-групповая и групповая
3. Форма реализации программы: традиционная
4. Формы проведения занятий: беседы, дискуссии. Тренинги
5. Формы подведения итогов: входящая и исходящая диагностика (тесты), ответы на вопросы в подкастах, кейсы

1.2. Цели и задачи программы

Цель общеразвивающей программы

Формирование у обучающихся знаний и практических навыков конструктивного разрешения конфликтов в различных сферах жизни.

Задачи общеразвивающей программы

1. Знакомить на занятиях с природой конфликта, его видами и причинами;
2. Научить методам анализа конфликтных ситуаций, которые возникают или могут возникнуть;
3. Развить навыки эффективной коммуникации в условиях конфликта;
4. Совершенствовать и отработать техники управления эмоциями в стрессовых ситуациях.
5. Сформировать умение находить компромиссные и win-win решения.
6. Научить корректировать и стимулировать ведение переговоров в ситуации конфликта.

1.3. Планируемые результаты

После прохождения программы участники:

1. Узнают основные стратегии поведения в конфликтах, возникающих в любой учебной, познавательной и социальной практике;
2. Научатся анализировать конфликтные ситуации и выбирать оптимальные пути решения;
3. Освоят техники активного слушания, "Я-высказываний", медиации;
4. Повысят уровень эмоциональной саморегуляции;
5. Смогут применять полученные знания в повседневной жизни;
6. Узнают основные виды и причины конфликтов по предмету «Конфликтология» и «Медиация».

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план для детей 9–11 лет (младшие подростки)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теории	Практики	
1	Введение в конфликтологию. Что такое конфликт? Виды конфликтов. Комиксы.	1	1		Анкетирование до программы.
1.2	Причины конфликтов. Схема «3 составляющих конфликта» (участники, предмет, динамика).	1	0	1	
2.	Стадии: возникновение,	1	20 мин	25 мин	Разбор кейсов –

	эскалация (усиление напряжённости), разрешение.				определение стадий в реальных ситуациях (из кино, мультфильмах).
2.2	Коммуникативные техники Реакции на критику: Техника «Считаем до 10» Техника: «Я-высказывание».	1	0	1	Ролевые игры и разбор кейсов.
3.	Эмоции в конфликте. Нарушение правил Конкуренция за лидерство	1	15 мин	30 мин	
3.2	Управление гневом, раздражением. Проявление эмпатии к противоположающейся стороне	1	0	1	Памятка «Когда какую эмоцию применять».
4.	Переговоры в конфликте Поиск выходов и взаимовыгоды.	1	20 мин	25 мин	Ролевые игры и разбор кейсов.
4.2	Практикум: разбор реальных кейсов	1	0	1	Анкетирование после программы. Обратная связь от участников.

Учебный план для подростков 12–15 лет (средний подростковый возраст)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теории	Практики	
1	Введение в конфликтологию. Что такое конфликт? Виды и структура конфликта.	1	1		Анкетирование до программы.
1.2	Причины конфликтов. Потребности, интересы, ценности.	1	0	1	
2.	Стратегии поведения в конфликте. Стратегии по Томасу-Килманну Соперничество, сотрудничество,	1	35 мин	10 мин	Тест-игра «Выбери свою стратегию» (ситуации из кино, СМИ)

	компромисс, избегание, приспособление.				
2.2	Коммуникативные техники: Активное слушание. Ненасильственное общение Техника: «Я-сообщения».	1	0	1	Рольевые игры и разбор кейсов.
3.	Эмоции в конфликте.	1	15 мин	30 мин	
3.2	Управление гневом: Техники работы с гневом «Как не нагрубить маме?»; Техники работы с гневом «Как не нагрубить учителю?».	1	0	1	Рольевые игры и разбор кейсов.
4.	Медиация и переговоры Акцент на реф-медиацию (разрешение конфликтов между ровесниками).	1	20 мин	25 мин	Шаблон «Карта интересов сторон».
4.2	Практикум: Разбор кейсов из их жизни (ссоры из-за соцсетей, школьные группировки)	1	0	1	Анкетирование после программы. Обратная связь от участников.

Учебный план для старших подростков 16-18 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теории	Практики	
1	Введение в конфликтологию. Что такое конфликт? Виды и структура конфликта.	1	1		
1.2	Причины конфликтов. Потребности, интересы, ценности, недопонимание.	1	0	1	
2.	Стратегии поведения в конфликте. Стратегии по Томасу-Килманну Соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление.	1	35 мин	10 мин	Тест-игра «Выбери свою стратегию» (ситуации из жизни)
2.2	Коммуникативные техники:	1	0	1	

	Активное слушание. Техника: «Я-сообщения». Профориентационный уклон: «Конфликты на первой работе».				
3.	Эмоции в конфликте.	1	25 мин	20 мин	
3.2	Управление гневом, стрессом, эмпатия Ненасильственное Общение	1	0	1	Кейс 4 шага ННО (наблюдение, чувства, потребности, просьба).
4.	Медиация и переговоры Поиск взаимовыгодных решений. Техники переговоров (как аргументировать позицию без агрессии).	1	20 мин	25 мин	Шаблон «Карта интересов сторон». Правила ведения переговоров.
4.2	Практикум: разбор реальных кейсов Сложные кейсы (трудовые спору, выбор между принципами и компромиссом).	1	0	1	Анкетирование после программы. Обратная связь от участников.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Программа краткосрочная. Рассчитана на 4 недели (8 академических часов) и может быть проведена в любой учебной четверти.

2.2. Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение и методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально- техническое оснащение, методический материал	Формы, методы, приёмы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Введение в конфликтологию. Виды конфликтов.	Обычный класс со стульями по количеству	Технологические карты занятий группы, дидактические	Лекция. Беседа, дискуссия
1.2	Причины			Беседа,

	конфликтов.	участников программы.	материалы (кейсы, игры), упражнения для разных этапов занятий, диагностический материал (анкеты, отзывы), предметы для занятий (мячи, игрушки, спортивные предметы)	ролевые игры и разбор кейсов.
2.	Стратегии поведения в конфликте. Стратегии по Томасу-Килманну			Лекция, беседа, дискуссия.
2.2	Коммуникативные техники			Беседа, ролевые игры и разбор кейсов.
3.	Эмоции в конфликте.			Лекция, беседа, дискуссия.
3.2	Управление гневом, стрессом, эмпатия			Беседа, ролевые игры и разбор кейсов.
4.	Переговоры в конфликте			Лекция, беседа, дискуссия.
4.2	Практикум: разбор реальных кейсов			Беседа, ролевые игры и разбор кейсов.

2.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Вид контроля	Цель проведения	Диагностические инструменты (формы, методы, диагностика)
Входной контроль	Определение уровня развития обучающихся, выявление интересов, творческих способностей	Анкетирование (входное) Беседа.
Текущий контроль	Оценка освоения навыков по пройденным темам: отслеживание активности обучающихся, их готовности к восприятию нового, корректировка методов подачи материала	Тест-игра «Выбери свою стратегию» Беседа.
Итоговый контроль	Определение успешности освоения программы и установления соответствия достижений обучающихся планируемым результатам	Анкетирование (на выходе) Обратная связь обучающихся

Список литературы

4.1. Основная литература.

1. Гришина Н.В. «Психология конфликта» (СПб.: Питер, 2008) – классика конфликтологии, теория + практика.
2. Фишер Р., Юри У. «Путь к согласию, или Переговоры без поражения» (М.: Альпина Паблишер, 2015) – базовые техники переговоров.
3. Розенберг М. «Язык жизни. Ненасильственное общение» (М.: София, 2018) – практика ННО (ненасильственного общения).
4. Корнелиус Х., Фэйр Ш. «Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты» (М.: АСТ, 2010) – практические методы управления конфликтами.
5. Самоукина Н.В. «Конфликты в коллективе: профилактика и управление» (М.: Аспект Пресс, 2019) – разбор рабочих кейсов.

4.2. Дополнительная литература.

6. Глазл Ф. «Конфликтменеджмент. Практическое руководство» (М.: Гуманитарный центр, 2017) – инструменты для медиации.
7. Карнеги Д. «Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей» (М.: Попурри, 2020) – базовые принципы коммуникации.
8. Иванова Е.Н. «Эффективное общение и разрешение конфликтов» (СПб.: Речь, 2015) – упражнения и тренинги.
9. Кови С. «7 навыков высокоэффективных людей» (М.: Альпина Паблишер, 2020) – раздел про синергию и win-win.
10. Майерс Д. «Социальная психология» (СПб.: Питер, 2019) – главы о групповых конфликтах и стереотипах.
11. Кривцова С.В. «Тренинг «Учимся разрешать конфликты» (М.: Генезис, 2018) – игры и сценарии для школьников.
12. Лютова-Робертс Е.К. «Тренинг общения для подростков» (СПб.: Речь, 2017) – практикум по коммуникации.

4.3. Цифровые ресурсы.

13. Статьи и исследования на порталах:
 - [PsyJournals.ru](<https://psyjournals.ru>) – научные публикации по конфликтологии.
 - [Harvard Negotiation Project](<https://www.pon.harvard.edu>) – методики переговоров.
14. Подкасты.
 - «Конфликт как ресурс» (Spotify/Яндекс.Музыка).
 - «Эмоциональный интеллект» (с выпусками о конфликтах).

Анкета (входная и после завершения).

1. Какие из следующих суждений, по вашему мнению, точно характеризуют обстановку в нашем классе.

- 1. Спокойная, не рабочая
- 2. Спокойная, рабочая.
- 3. Напряженная, рабочая.
- 4. Напряженная, конфликтная
- 5.

Другое _____

2. Как правило, конфликты возникают:

- а) в школе
- б) на улице
- в) в секциях, кружках
- г) в общественных местах
- д) ваш вариант ответа

3. Часто ли у тебя возникают конфликты в школе?

- а) Почти всегда (каждый день)
- б) Довольно часто (каждую неделю)
- в) Иногда
- г) Редко

4. С кем ты чаще всего ссоришься в школе?

- а) С одноклассниками
- б) С учениками другого класса
- в) С учителями
- г) Другое

5. Кто является инициатором данных конфликтов?

- а) Я
- б) Собеседник

6. Что является причиной данных конфликтов? (выберите несколько вариантов ответа):

- а) не нравится внешний вид;
- б) грубое отношение, оскорбление;
- в) стремление быть/занять лидирующее отношение в группе, авторитет среди сверстников;
- г) несправедливый поступок, обман;
- д) несовпадение точек зрения на что-либо;
- е) нежелание выполнять чьи-то требования;
- ж) несоблюдение правил поведения в школе;
- з) другое.

7. Долго ли длятся твои школьные конфликты?

- а) Довольно долго
- б) Нечто среднее
- в) Быстро заканчиваются

8. Каково твоё поведение в конфликте?

- а) Перестаю общаться

- б) Грублю, обзываюсь
- в) Физически доказываю свою правоту
- г) Стараюсь настроить против своего собеседника других детей и взрослых

9. Как ты решаешь свои конфликты?

- а) Сам иду на примирение
- б) Жду, пока собеседник предложит помириться
- в) Забываю про конфликт
- г) Другое

10. Какие чувства ты испытываешь, когда являешься участником или свидетелем конфликта (необходимо выстроить порядок ответов по мере возрастания):

- а) спокойствие
- б) равнодушие
- в) азарт
- г) страх
- д) раздражительность
- е) злость
- ж) агрессия

11. Приходилось ли взрослым вмешиваться в разрешение вашего конфликта?

- а) Да
- б) Нет

12. В какой степени вмешательство взрослых вам помогло?

- а) никак
- б) конфликт усугубился
- в) конфликт разрешился

13. Что помогает чаще всего разрешению ваших конфликтных ситуаций (в каждом столбце выберите по 1 варианту ответа):

Показатели	Иногда	Всегда
Драка		
Вмешательство взрослых		
Вмешательство сверстников		
Компромисс		

14. Считаешь ли ты себя защищённым в стенах школы? Обведи кружком один из ответов:

- да
- нет

15. Каждое утро ты идёшь в школу с хорошим настроением?

- да
- нет

16. Считаешь ли ты себя способным самостоятельно справиться с конфликтной ситуацией?

- да

- нет

Назовите 5 одноклассников, которые объединяют следующие качества:
лидерство, творчество и
ответственность _____

18. Кого из одноклассников ты пригласишь в свою команду для участия в конкурсе, игре?

19. С кем из одноклассников тебе не хочется общаться?

20. Представьте, что ваш класс сороконожка. Какие проблемы необходимо решить в вашем классе. Чтобы сороконожка шла в одну ногу?

Спасибо за ответы!

Тест Томаса-Килманна (определение ведущей стратегии в конфликте)**

Инструкция: Перед Вами тридцать пар суждений. В каждой паре выберите то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики вашего поведения.

. А) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б) Я пытаюсь уладить дело с учётом интересов другого и моих собственных.

. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

. А) Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряжённости.

. А) Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б) Я стараюсь добиться своего.

. А) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться своего.

. А) Обычно я настойчиво пытаюсь добиться своего.

Б) Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

. А) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

. А) Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б) Я пытаюсь найти компромиссные решения.

. А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

. А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своём мнении, если он также идет мне навстречу.

. А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

. А) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

- . А) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
- Б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжённости.
- . А) Я стараюсь не задеть чувств другого.
- Б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- . А) Обычно я настойчиво пытаюсь добиться своего.
- Б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряжённости.
- . А) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.
- Б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своём мнении, если он также идет мне навстречу.
- . А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
- Б) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- . А) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
- Б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
- . А) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
- Б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
- . А) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
- Б) Я отстаиваю свои желания.
- . А) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
- Б) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- . А) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь пойти навстречу его желаниям.
- Б) Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
- . А) Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
- Б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
- . А) Я предлагаю среднюю позицию.
- Б) Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
- . А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
- Б) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.
- . А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б) Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
- . А) Я предлагаю среднюю позицию.
- Б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
- . А) Я стараюсь не задеть чувств другого.
- Б) Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Ключ к тесту

№	соперничество	сотрудничество	компромисс	избегание	приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А>
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Сведения о стратегиях:

- **Соперничество.** Одна сторона делает всё, чтобы полностью удовлетворить свой интерес в ущерб интересам другой стороны.
- **Сотрудничество.** Стороны находят максимально выгодный обоим вариант. Эта стратегия требует внимания к интересам другой стороны и времени.
- **Компромисс.** Каждая сторона идёт на уступки, но ничьи запросы не удовлетворяются полностью. Компромисс работает только как временное решение.
- **Избегание.** Прерывание контакта, выход из конфликта. Это выгодная стратегия, когда не хочется тратить силы и время на поиск решения.
- **Приспособление.** Отказ от большей части своих требований и принятие требований другого. Работает, когда для другого вопрос принципиален, а для себя — нет.

Чек лист-памятка «5 стратегий поведения в конфликте»

Стратегии поведения	Уместность применения	Неуместность применения
Соперничество	ЕСЛИ: Критическая ситуация Вы уверены в своей правоте и она для вас значит больше, чем сохранение отношений Вы имеете более сильные позиции, чем Ваши оппоненты Дело не очень серьёзное и оппонентам безразлично чем оно закончится	ЕСЛИ: Попытки сотрудничества ещё не были предприняты Важно участие других в ситуации и важно развитие отношений Слишком часто применяете в разрешении ситуаций В результате этого поведения оппоненты «потеряют лицо», утратят уважение к себе
Сотрудничество	ЕСЛИ: Если сама проблема также важна, как и отношения Важно участие и сотрудничество Необходим творческий выход из положения Есть время и энергия на обсуждение Есть надежда удовлетворить все требования	ЕСЛИ: Недостаточно времени Проблема не серьёзная Ситуация «перегружена разбирательствами Стремления другой стороны не известны
Компромисс	ЕСЛИ: Если участие других важно. Но времени нет Есть какое-то решение, вместо полного застоя Попытки сотрудничества были интерпретированы другой стороной как давление	ЕСЛИ: Из положения необходим творческий выход Последствия компромисса для Вас не выгодны
Уход от конфликта (уклонение)	ЕСЛИ: Проблема неважная Дальнейшее развитие отношений не интересно Времени мало и решения необязательны У Вас нет реальной власти, но всё равно хотите помешать оппоненту	ЕСЛИ: Вам не интересно ни дело, ни отношения Данное поведение привычно и оно всегда приводит либо к взрыву, либо к замораживанию отношений Результат может быть связан с неприятными эмоциями

		Оппоненты готовы только к соперничеству
Уступка в конфликте (приспособление)	ЕСЛИ: Дело Вам совсем не интересно Вы бессильны и не желаете предотвратить действия Вашего оппонента	ЕСЛИ: Вы затаите ненависть к оппонентам Стараетесь таким поведением заслужить одобрение от других людей, а результатом будет депрессия и потеря уважения к себе

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849313

Владелец Краюхина Надежда Александровна

Действителен с 22.08.2025 по 22.08.2026