**محاضرات الصراع النفسي**

**المرحلة الثانية صباحي**

**الاحد 2021|7|4**

**الزمن ساعتان من س 8:30**

**امتحان شفوي امتحان شفوي**

**المحاضرة الثالثة ك الطرق السليمة لحل الصراع**

**يختلف سلوك الافراد نحو الصراعات التي يتعرضون اليها حيث يفقد البعض نوزنه واستقراره ازاء تلك الصراعات ونجد فئة اخرى تتمكن من حلها وتجاوزها ويحدث هذا في حالة اتباع الطرق الصحيحة في التعامل مع الصراعات والتي تتطلب ماياتي :**

1. **المحافظة على حالة الهدوء والاستقرار النفسي عند مواجهة المشكلة**
2. **2-النظر الصراع نظرة فاحصة تحليلية للتعرف على مختلف جوانبها وتقدير اهمية كل جانب ودوره في المشكلة**
3. **ان ياخذ الفرد بعين الاعتبار ما يتمتع به من قدرات حقيقية دون ان يحاول خداع نفيةهسواء بالتقليل من قدراته او تضخيمها**
4. **4-تاجيل الحل وعدم التسرع حتى تتكامل المعلومات او المهارات الازمة كلها**
5. **عليه ان يختار الحل المناسب من الحلول المتاحه امامه والتي تحقق اشباع لحاجاته او اهدافه دون الحاق الضرر أي الحلول التي ترضي دوافع الفرد في الوقت نفسه والتي لاتتنافى مع المعايير والتقاليد السائدة في المجتمع**