

Министерство образования и науки Самарской области государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Кинель-Черкасский сельскохозяйственный техникум»

**Специальность:** 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

**Дисциплина:** Основы законодательства по обеспечению безопасности дорожного движения

**Раздел 2.** Безопасность управления транспортным средством

**Тема 2.3** Основы бесконфликтного взаимодействия участников дорожного движения.

**Тема урока:** Способы регулирования и конструктивного завершения конфликтов.

**Группа 34**

**Цель урока:** Изучение культуры человека как основы для безопасного поведения на дорогах

**Изучите конспект урока, выполните задания и вышлите готовые задания на электронную почту преподавателя.**

План:

1. Конфликты на дорогах: как они возникают и что с ними делать?
2. Конфликты на дороге: причины
3. Предотвращение конфликтов на дороге

### **1. Конфликты на дорогах: как они возникают и что с ними делать?**

В нашей жизни существует множество извечных конфликтов: между родителями и детьми, преподавателями и студентами, начальниками и подчинёнными. Естественно, автомобилисты тоже люди, поэтому на дороге часто случаются конфликты.

Дорога считается одним из ведущих источников стресса. А там, где стресс, там всегда конфликты. Согласно определению психологов стресс — это состояние психического напряжения, которое обусловлено выполнением деятельности в сложных условиях. Согласитесь, что это определение отлично подходит для описания дорожного вождения. Поэтому, для того чтобы не оказаться в «состоянии деятельностной дезорганизации», к которой могут привести конфликты на дорогах, желательно обладать необходимой информацией.

### **2. Конфликты на дороге: причины**

Часто конфликтность дорожных ситуаций определяется уже самим фактом вождения автомобиля, ведь машина считается источником повышенной

опасности. Неисправности автомобиля вызывают у большинства водителей чувство тревоги, перерастающей в раздражительность.

Многое зависит от самого водителя — его структуры личности и опыта вождения, его психоэмоционального состояния. Часто агрессивное поведение на дороге бывает вызвано такими отрицательными эмоциями, как острое разочарование или гнев.

Факторы внешней среды также влияют на психологическое состояние водителя, провоцируя создание конфликтных ситуаций. Немаловажным является наличие рядом конфликтного пассажира. Любое «выяснение отношений» может спровоцировать водителя на агрессивное вождение.

Конфликты возникают там, где появляются «пересекающиеся интересы». На дороге они часто пересекаются в самом прямом смысле слова. Основными причинами конфликтов на дороге являются конкуренция с другими водителями, а также неуважение друг друга.

### **3. Предотвращение конфликтов на дороге**

В конфликт может быть втянут любой человек, но не каждый умеет его правильно разрешить. Переучить окружающих вас людей шансов мало. Примите то, что все мы разные, и отвечайте, прежде всего, за своё поведение.

**Для разрешения конфликтных ситуаций на дороге можно применять следующие приёмы:**

1. Соблюдайте правила дорожного движения.
2. Представьте водителя, раздражающего вас, в другой ситуации, например на отдыхе. Проверьте, как изменится ваше отношение к нему.
3. Перед тем как ответить на претензии другого водителя, сделайте три небольших вдоха и выдоха.
4. Похвалите своего оппонента за то, в чём он действительно хорош.
5. Соблюдайте правило трёх Д: «дай дорогу дураку».

Если вы испытываете агрессию со стороны водителя

Конфликты на дорогах, как правило, провоцируют люди, которые находятся под воздействием постоянного стресса или испытывают серьёзное психологическое давление. Такие водители легко теряют контроль над своими эмоциями, угрожают, оскорбляют, готовы даже пожертвовать своим автомобилем, но отомстить! Начинается всё с оскорбительных жестов и угроз, которые впоследствии перерастают в серьёзный конфликт.

- Имейте в виду, что, идя на обгон или же не уступая дорогу, вы сами провоцируете людей на агрессивное поведение.
- Держитесь подальше от машин, едущих слишком медленно или слишком быстро. Возможно, за рулём находится не совсем адекватный человек.
- Если водитель ругается или демонстрирует вам грубые жесты, никогда не проявляйте грубость в ответ. Просто не обращайте внимания на его агрессию. Старайтесь не смотреть на него в упор.
- Если агрессивный водитель приближается к вам, не выходите из своей машины, закройте двери.
- Если ситуация вышла из-под контроля, вызовите полицию.

Что делать, если вы испытываете за рулём внезапные вспышки гнева?

Если агрессия за рулём возникает у вас всё чаще, то это уже серьезная психологическая проблема, которую необходимо преодолевать. Она опасна тем, что водитель реагирует агрессивно даже на ситуации, не являющиеся конфликтными.

- Планируйте своё время. Выезжайте немного раньше, учитывая все задержки и остановки на пути следования.

- В пробке можно послушать приятную музыку или аудиокнигу. Можно освоить специальные релаксационные упражнения.

- Не отвечайте грубостью на грубость, в таком случае вы теряете контроль над собой, тем самым позволяя обидчику вами манипулировать.

- Сохраняйте спокойствие, ведь постоянные конфликты могут привести к серьёзным проблемам со здоровьем.

- Учитесь контролировать своё поведение и эмоции, в этом вам может помочь психолог.

Конфликты на дороге развиваются довольно быстро, а цена их бывает немалой: ваше здоровье или жизнь. Помните: дорога — это стресс. Берегите себя и других на дорогах, избегайте конфликтов!

### ***Задание на дом***

- 1. Изучите тему, составьте в конспект.*
- 2. Решение билетов ПДД по данной тематике на сайте [gtnexam.ru](http://gtnexam.ru) (вход через личный кабинет).*

*Результат проделанной работы отправить по адресу [samykin.sergei@yandex.ru](mailto:samykin.sergei@yandex.ru)*