

Если Вам нужна
помощь

вы можете позвонить на номер

74 30 70 доб.15

куратору ШСП

Людмиле Владимировне Малютиной

С 14.00 до 16.00,

можете написать

на электронный ящик,

расположенный на сайте школы.

**ШСП гарантирует соблюдение
принципа конфиденциальности.**



ПАМЯТКА

**Правила выхода из конфликтных
ситуаций.**

Учимся жить без конфликтов.

ПАМЯТКА

Правила выхода из конфликтных ситуаций

1. Говори только о своих чувствах, а не о промахах других, например: «Опять, бессовестный, ты вернулся домой с прогулки поздно». А если: «Я так волновался, на улице темно, а тебя нет дома!»
2. Говори чётко и ясно, чтобы собеседник мог понять, какой смысл ты вкладываешь в свои слова.
3. « Уход от проблемы». Если ты понимаешь, чтобы ты не сказал, это оскорбит или ранит собеседника, откажись от продолжения разговора. Это лишь, кажется, что ты бежишь от сложностей. На самом деле иногда этот вариант может быть самым уместным в конфликтной ситуации.
4. Научись слушать собеседника! Внимательно слушать кого – то – это значит слышать слова, которые он говорит, и стараться понять его чувства.
5. Извинись! Извиниться не просто, но это возможный способ предотвратить конфликт. Попробуй произнести следующие фразы: «Мне очень жаль, что так вышло, извини!», « Я совсем не хотел, чтобы так получилось!»
6. Переговоры. « Давай обсудим ситуацию».
7. Отложи обсуждение. Иногда решить конфликтную ситуацию помогает время. Лучше немного успокоиться, подождать, отложить выяснение вопроса, но ты должен быть уверен, что вы снова встретитесь и обсудите ситуацию. Можно использовать следующие фразы: « Сейчас я очень устал, давай поговорим завтра», « Я тороплюсь, давай встретимся после обеда и всё обсудим».

8. Компромисс. Обычно он вытекает из переговоров. Но для этого необходимо желание обеих сторон. Можно предложить своему оппоненту: « Я сделаю это, а ты сделай вот это», « Я уступаю тебе в этом, а ты уступи мне в том».
9. Привлечи посредника. Это означает попросить кого – то, кто не участвует в конфликте, помочь вам.

Учимся жить без конфликтов

1. Не говорите сразу с взвинченным, возбуждённым человеком.
2. Если вам предстоит сказать что – то неприятное, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.
3. Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, «встать на его место».
4. Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение, не скупитесь на похвалу. Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок.

