

КАК ВЫЙТИ ИЗ КОНФЛИКТА?

- Активно действовать.
(Будьте осторожны! Он вызывает чувство враждебности у окружающих).
- Поиск компромисса.
- Избежать конфликта.
- Способ сотрудничества.



Как избежать конфликтов?



- Не срывай на других плохое настроение
- Старайся погасить ссору, а не раздувай ее
- Говори спокойно, не кричи и не груби
- Объясни свою точку зрения и выслушай другого
- Защищайся с помощью аргументов, а не с помощью оскорблений
- Будь терпимее, ведь ты тоже не ангел



Памятка

- **Выслушивать точку зрения другого человека до конца.**
- **Контролировать себя! Не позволять гневу победить вас.**
- **Говорить спокойно, не переходить на оскорбления.**
- **Чаще говорить вежливые слова.**
- **Говорить всегда правду. Ложь не красит человека**
- **Не бояться правды, высказанной в ваш адрес .**
- **Никогда не оправдывать себя. (Меня не понимают, не ценят)**



ПАМЯТКА

Друзья! Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

1. Прежде, чем вступить в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат вы хотите получить.
2. Убедитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгореть со стыда при встрече с ним и не мучаться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
10. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.



ПОЖЕЛАНИЯ

- 1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.**
- 2. В споре умей выслушивать собеседника до конца.**
- 3. Уважай чувства других людей.**
- 4. Любую проблему можно решить.**
- 5. Будь внимателен к людям, с которыми общаешься.**
- 6. Не сердись, улыбнись.**
- 7. Начни свой день с улыбки.**
- 8. Будь уверен в себе.**



Правила предупреждения конфликтов:

- Не говорите сразу с взвинченным, возбуждённым человеком.
- Прежде чем сказать о неприятном человеку, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте его заслуги и его хорошие дела.
- Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место».
- Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу.
- Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!



Способы предупреждения конфликтов

Мягкое противостояние
Это решительное возражение, высказанное в мягкой форме. Так можно отстаивать свою позицию, и не обидеть другого человека

«Конструктивное предложение»
Это попытка найти компромисс, т.е. выход, который мог бы устроить всех

Попробуйте во время ссоры попытаться представить себя на месте вашего соперника — и вы поймете, что у него тоже есть причины для защиты своих аргументов

Умение делать комплименты

Умение погасить ссору в самом начале
Для этого можно пойти на компромисс, то есть или самому уступить, или уговорить уступить того, с кем ссориться



Из двух ссорящихся виноват тот, кто умнее

Способы разрешения конфликтных ситуаций

- Поступай по отношению к другим так, как ты хотел бы, чтобы они поступали по отношению к тебе
- Дай людям ощутить свою значимость
- Разрешай конфликт, четко определяя свои цели



Кто делает первый шаг к

и выигрывает

