



Правила поведения в конфликте

1. Сохраняйте спокойствие

- Контролируйте свои эмоции.
- Помните, что эмоции могут усугубить ситуацию.

2. Слушайте собеседника

- Дайте человеку высказаться, не перебивайте.
- Покажите, что вы понимаете его точку зрения, даже если

не согласны.

3. Говорите четко и спокойно

- Избегайте обвинений и агрессивного тона.
- Используйте "Я-высказывания":
 - Вместо: "Ты всегда всё портишь!"
 - Скажите: "Я чувствую, что мои усилия не ценятся".

4. Ищите компромисс

- Постарайтесь найти решение, которое устроит обе стороны.
- Сосредоточьтесь на общей цели, а не на противоречиях.

5. Не переходите на личности

- Критикуйте поступки, а не человека.
- Избегайте оскорблений и унижений.

6. Делайте паузы, если нужно

- Если эмоции накаляются, возьмите тайм-аут.
- Скажите: "Давай вернемся к этому разговору позже, когда успокоимся".

7. Уважайте друг друга

- Помните, что у каждого есть право на свое мнение.
- Даже в конфликте важно сохранять уважение к собеседнику.

8. Ищите корень проблемы

- Постарайтесь понять, что именно вызвало конфликт.
- Решайте проблему, а не её симптомы.

9. Учитесь на конфликтах

- После разрешения ситуации проанализируйте, что можно было сделать иначе.
- Используйте этот опыт для предотвращения будущих конфликтов.

10. Не используйте физическую силу в конфликте

ПОМНИТЕ! Нанесение телесных повреждений наказывается законом (Ст. КоАП РБ 10.1. Умышленное причинение телесного повреждения и иные насильственные действия либо нарушение защитного предписания; Ст. УК РБ 147. Умышленное причинение тяжкого телесного повреждения)!



Помните:



Конфликт - это не всегда плохо. Он может стать возможностью для улучшения отношений, если подойти к нему конструктивно.