

Учимся жить без конфликтов



Класный час

- **А – агрессия**
- **Б – бесчеловечность**
- **В - возмущение**
- **Г- гнев**
- **Д – давление**
- **Е – ехидство**
- **Ж- жестокость**
- **З – злость**
- **И - издёвка**
- **К – крик**
- **Л – ложь**
- **М – ?**
- **Н - ?**
- **...**



Что вы чувствовали и делали в ответ,
когда вас обзывали?

действия

чувства



Правила выхода из конфликтных ситуаций:

- *говори только о своих чувствах, а не о промахах других*

например: «Где ты был? Почему телефон не берёшь? Столько СМС уже на тебя потратил! Вот опоздаем из-за тебя на фильм! Лучше бы я с Колькой пошел...»

Лучше «Ты опоздал, я расстроился, что мы не успеем на фильм. Я переживал, не случилось ли чего по дороге с тобой...».

Правила выхода из конфликтных ситуаций:

- говори чётко и ясно, чтобы собеседник мог понять, какой смысл ты вкладываешь в свои слова.
- «Уход от проблемы» Если ты понимаешь: что бы ты ни 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.

Правила выхода из конфликтных ситуаций:

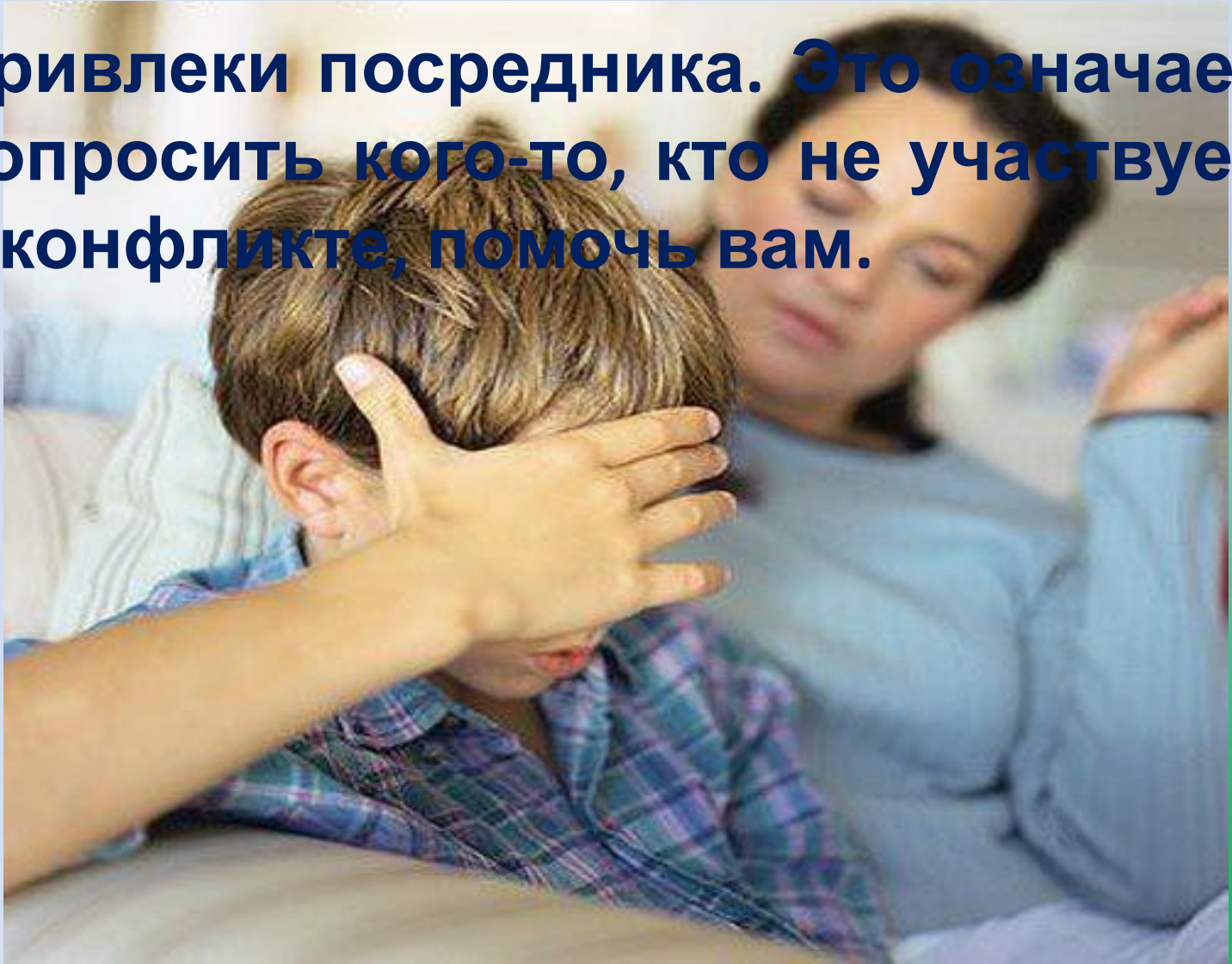
- **Научись слушать собеседника!**
Внимательно слушать – это значит слышать слова, которые он говорит, и стараться понять его чувства.
- **Извинись! Извиниться не просто, но это возможный способ прекратить конфликт.**
- **Переговоры**

Правила выхода из конфликтных ситуаций:

- 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.
- Компромисс.
«Я сделаю это, а ты сделай вот это».
«Я уступаю тебе в этом, а ты уступи мне в том»

Правила выхода из конфликтных ситуаций:

- Привлечь посредника. Это означает попросить кого-то, кто не участвует в конфликте, помочь вам.



«Кто ударил первым – ударил дважды»



Р. Гальегоса

Учимся жить без конфликтов

- Не говори сразу со взвинченным, возбуждённым человеком.
- Если вам предстоит что-то неприятное, постарайся создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела
- Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента
- Не скрывайте доброго отношения к людям
- Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше этого