

Поменьше конфликтуйте
и берегите свои взаимоотношения.
Помните: строить и восстанавливать
сложнее, чем разрушать ...



СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ



Подготовил педагог – психолог:

Макаова Э.М.

Адрес
352902, РФ, Краснодарский край,
г. Армавир, ул. Луначарского,
279а

Контактный телефон
8 9898513889
Эл. Почта
Гармония Детства
kc.madou30@mail.ru

Армавир, 2022

Любой человек хоть раз в жизни попадал в конфликтные ситуации: с кем-то ссорился, выслушивал незаслуженные обвинения и т.д. И каждый выходит из подобной ситуации по-своему: обижается, кричит в ответ или дает сдачи. Результатом таких способов поведения становится лишь нарастание конфронтации.



Как найти конструктивное решение? Можно ли выйти из конфликта, не унизив другого человека и сохранив собственное достоинство?

Можно, если во время конфликтной ситуации действовать правильно.

СПОСОБ № 1

Решения конфликтных ситуаций с помощью «Я-высказывания»

«Я-высказывание» - способ выражения мыслей и чувств, при котором человек, обращаясь к собеседнику, высказывается от первого лица.



ПРИМЕР: «Когда мне не уделяют внимания близкие люди, я начинаю

грустить».

«Когда я чувствую, что обо мне заботятся, мне становится радостнее».

Противоположность «Я-высказывания» - «Ты-высказывания» («тыканья»).

ПРИМЕР:

«Ты совершенно не уделяешь мне внимание».

«Ты обо мне совсем не заботаешься».

«Ты-высказывания» более распространены, однако если «Я-высказывания» способствуют разрешению конфликта, то «Ты-высказывания» загоняют его в тупик.



Использование в диалоге, даже очень напряженном, «Я-высказываний» помогает:

- прямо заявлять о собственных интересах, как в деловых отношениях, так и в личных;
- понижать уровень своего эмоционального напряжения;
- вести себя более уверенно, естественно, задавать нужный характер общения;
- ставить партнера в ситуацию ответственного выбора; противостоять давлению

и манипуляциям, сохранять чувство собственного достоинства;

- конструктивно разрешать противоречия и конфликты.

СПОСОБ № 2

Магическая формула С-Ч-Б-Д

С-Ч-Б-Д - это эффективный способ разрешения конфликтов. Каждая буква означает действие, которое нужно предпринять, чтобы разрешить конфликтную ситуацию. Буквы, как и действия, имеют определенную последовательность, которую нельзя нарушать.



«С» в формуле - СИТУАЦИЯ, необходимо начать разговор с конкретного и точного описания произошедших событий.

«Ч» - ЧУВСТВА, выразите чувства и телесные ощущения, возникшие в данной ситуации. Также можно выразить свои мысли, предположения, гипотезы, фантазии, идеи.

«Б» -это БУДУЩЕЕ, выскажите свои просьбы, пожелания о том, как собеседнику вести себя в следующий раз.

«Д» - ДЕЙСТВИЯ, объясните свои дальнейшие действия в связи с произошедшим фактом.

