

# Памятка учащимся «Как вести себя в конфликте»

Конфликт – это противостояние, столкновение противоположных сторон, мнений, сил; серьезное разногласие, острый спор.

**Помни, лучший способ разрешить конфликт – избегать его!**

Но если случилось так, что конфликта избежать не удалось, помни:

## 1. Правила управления конфликтом

1. *Не прерывайте. Слушайте.*
2. *Не делайте предположений.*
3. *Не переходите на личности и не оскорбляйте.*
4. *По-настоящему работайте над решением проблемы. Предлагайте множество решений конфликта, пока не достигните соглашения, которое устроит вас обоих.*
5. *Закончите на позитивной ноте.*

## 2. Правила поведения в конфликте

1. *Дай партнеру «выпустить пар».*
2. *Если партнер раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить напряжение. Пока этого не произойдет, договориться с ним будет очень трудно или невозможно. Наилучший прием в эти минуты – представить, что вокруг тебя оболочка, через которую не проходят стрелы агрессии. Ты будешь надежно защищен, находясь как будто в коконе.*
3. *Потребуй от него спокойно обосновать претензии.*
4. *Людам свойственно путать факты и эмоции. Следует учитывать только факты и объективные доказательства.*
5. *Не бойся извиняться, если чувствуешь, что не прав. Во-первых, это обезоруживает, во-вторых, вызывает уважение. Ведь только сильные и уверенные люди способны признавать свои ошибки.*
6. *Независимо от результата разрешения конфликта старайся не разрушать отношения.*
7. *Выразив свое уважение и расположение, согласишься с наличием определенных трудностей.*

## 3. План разрешения спора

1. *Выясни причину спора, действия или поступка другого (узнай причину конфликта у того, кто с тобой вступил в конфликт)*
2. *Говори о сути дела, а не вокруг да около. Обязательно отреагируй на высказанное недоразумение, критику. Изложи свое мнение конкретно и четко.*
3. *Признай свою ошибку или докажи обратное. Найди у другого что-нибудь приятное, положительно его характеризующее.*

*Семенов прислал мне записку; «Корова»,*

*А я написала: «Семенов-козел!»*

*Он — новое слово, я – новое слово.*

*Но тут к нам учитель как раз подошел.*

*Пал Палыч ругал нас не очень сурово,*

*Но только сказал, выводя за порог:*

*— Как только в людей превратитесь вы снова,*

*Тогда приходите опять на урок!*

*Николай Красильников «Ссора»*

➡ **Из двух спорщиков умнее тот, кто первый замолчит**

➡ **Худой мир лучше доброй ссоры**

➡ **Правда – то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.**

## ► Убивай врагов своей добротой.

### Правила избегания конфликта

1. Говори вежливо
2. Говори всегда правду.
3. Не бойся правды, высказанной в твой адрес.
4. Не перебивай
5. Не загрязняй свою речь нецензурными словами.
6. Не оправдывайся

### Факторы бесконфликтного общения

- Улыбка
  - Доброжелательный тон
  - Вежливость
  - Нейтральность речи
  - Приветливость
  - Заинтересованность
  - Непринужденность жестов
- Если в тебя швырнули камень – брось в ответ кусок ваты.
- Взаимные уступки прекрасно решают дела.
- Кто спорит – гроша не стоит
- Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого