* **Уходя, не хлопайте дверью.**Ссору можно прекратить, если спокойно и без всяких слов выйти из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать эффект страшной, разрушительной силы.
* **Говори, когда партнер остыл.**Если вы замолчали, и партнер расценил отказ от ссоры как капитуляцию, лучше не опровергать этого. Держите паузу, пока он не остынет. Побеждает не тот, кто оставляет за собой последний разящий выпад, а тот, кто сумеет остановить конфликт вначале, не даст ему разгона.

***Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушать отношения.***



**Как предотвратить конфликт?**

*Для профилактики конфликтов* нужно знать и развивать в себе следующее:

* **Ответственность – свобода:** за свои беды и успехи человек отвечает сам, в том числе, и за желание впускать их в свою жизнь;
* **Принятие – уважение:** вместо того, чтобы пытаться «переделать» человека, лучше принять его таким, какой он есть.
* **Свой – чужой:** если Вам не нравится по каким – либо причинам человек, вероятнее всего это знак того, что Вы с ним очень разные и Вам сложно найти общий язык. Но ни в коем случае, что кто – то неправ или кто-то из вас хуже кого – то.
* **Самопринятие – самоуважение:** иногда мы видим в других (независимо от того, есть в них это или нет) то, что мы считаем своим недостатком, но зачастую не хотим в этом себе признаваться. Приняв себя таким, какой он есть, человеку проще принять и понять другого;
* **Спокойствие – настоящее:** часто наши тревоги, страхи, плохое настроение становятся чужой головной болью.

МАОУ СОШ № 26 города Тюмени

**ПРОФИЛАКТИКА КОНФЛИКТОВ**

**ПОДРОСТКОВ**



**Конфли́кт**— наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.



**Правила поведения в конфликтных ситуациях:**

* **Дайте партнеру “выпустить пар”.**Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока это не случится, договориться с ним трудно или невозможно. Во время его “взрыва” следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно
* **Потребуйте от него спокойно обосновать претензии.** Скажите, что будете учитывать только факты и объек­тивные доказательства.
* **Сбивайте агрессию неожиданными приемами**. Например, попросите доверительно у конфликтующе­го партнера совета. Задайте неожиданный вопрос, совсем о другом, но значимом для него.
* **Не давайте ему отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах.**
* **Попросите сформулировать желаемый конечный резуль­тат и проблему как цепь препятствий.**  
  Проблема — это то, что надо решать. Не позволяйте эмоциям управлять вами! Опреде­лите вместе с ним проблему и сосредоточьтесь на ней.
* **Предложите высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения.**Не ищите виновных и не объясняйте создавшееся поло­жение, ищите выход из него. Не останавливайтесь на пер­вом приемлемом варианте, а создавайте спектр вариантов.
* **В любом случае дайте партнеру “сохранить свое лицо”.** Не позволяйте себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте его достоинства.
* **Держитесь как на острие ножа в позиции “на равных”.**Большинство людей, когда на них кричат или их обви­няют, тоже кричат в ответ или стараются уступить, про­молчать, чтобы погасить гнев другого.
* **Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину.**  
  Во-первых, это обезоруживает клиента, во-вторых, вы­зывает у него уважение. Ведь способны к извинению толь­ко уверенные и зрелые личности.
* **Ничего не надо доказывать.**В любых конфликтных ситуациях никто никогда и ни­кому ничего не может доказать. Даже силой. Отрицатель­ные эмоциональные воздействия блокируют способность понимать, учитывать и соглашаться
* **Замолчите первым.**Если так уж получилось, что вы потеряли контроль над собой и не заметили, как вас втянули в конфликт, попытайтесь сделать единственное — замолчите. Не от “противника” требуйте: “Замолчи!… Прекрати!”, а от себя! Добиться этого легче всего. Ваше молчание позволяет выйти из ссоры и прекратить ее.