В конфликте у человека на первом плане не разум, а эмоции, что ведет к аффекту, когда сознание просто отключается и человек не отвечает за свои слова и действия.

Разгневан — потерпи, немного
охладев, рассудку уступи, смени на
милость гнев.

Разбить любой рубин недолго и
несложно,

Но вновь соединить осколки
невозможно.

Дальше в лес — больше дров; далее в
спор — больше слов.

Ссора как искра к огню приводит.

Не страшны ссоры, где мирятся скоро.

Областное государственное казенное
учреждение
социального обслуживания
«Социально – реабилитационный центр
для несовершеннолетних
«Причал надежды» в г. Ульяновске»

Правила поведения в конфликтных ситуациях

рекомендации для подростков

г. Ульяновск
2022

В жизни случаются ссоры и конфликты. А вот уметь разрешать конфликты так, чтобы ***отстоять свои интересы*** и одновременно с этим ***сохранить благожелательные отношения*** с оппонентом – ценный многокомпонентный навык. Ему даже посвящена отдельная наука – **конфликтология**.

Существует 5 способов поведения в конфликтных ситуациях:

1. Противостояние.
2. Приспособление.
3. Избегание.
4. Компромисс.
5. Сотрудничество.

Каждый из этих способов является предпочтительным в одних ситуациях и совершенно не подходит для разрешения других конфликтов. У каждого способа поведения есть свои «плюсы» и «минусы».

Правила поведения в конфликте:

- ✓ дай партнеру "выпустить пар";
- ✓ требуй обоснование его претензий;
- ✓ негативную оценку подавай в виде отражения своих чувств;
- ✓ предлагай партнеру сформулировать желаемый результат;
- ✓ рассматривай проблему конфликта как задачу из учебника и решай ее;
- ✓ дай партнеру сохранить свое лицо;
- ✓ отражай как эхо его аргументы;
- ✓ сохраняй собственное достоинство, удерживайся на равных;
- ✓ не бойся компромисса и не уходи от извинений;
- ✓ оформляй приятную договоренность;
- ✓ не разрушай отношений.

А еще для получения помощи в разрешении конфликтов можно воспользоваться процессом медиации

Медиация – особые переговоры с участием третьей нейтральной стороны, направленные на достижение соглашения в интересах каждого!

Задача медиации – помочь вам самим спокойно разрешить свой конфликт.

То есть главными участниками встречи будете вы сами!