

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №1"**

**ПАМЯТКА
«Техники разрешения конфликтной ситуации»**

Номинация:

информационные памятки,
буклеты для родителей и детей.

Автор:

Кабанова Ольга Михайловна,
социальный педагог,
8-913-332-67-62

г. Калтан, 2020

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

ТЕХНИКИ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Помни, лучший способ разрешить конфликт – избегать его!

ПРАВИЛА УПРАВЛЕНИЯ КОНФЛИКТОМ

- ⇒ Не прерывайте. Слушайте.
- ⇒ Не делайте предположений.
- ⇒ Не переходите на личности и не оскорбляйте.
- ⇒ По-настоящему работайте над решением ситуации. Предлагайте множество решений конфликта, пока не достигните соглашения, которое устроит вас обоих.
- ⇒ Закончите на позитивной ноте.

ПРАВИЛА ИЗБЕГАНИЯ КОНФЛИКТА

- ⇒ Говори вежливо.
- ⇒ Говори всегда правду.
- ⇒ Не бойся правды, высказанной в твой адрес.
- ⇒ Не перебивай.
- ⇒ Не загрязняй свою речь нецензурными словами.
- ⇒ Не оправдывайся.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

- Дай партнеру "выпустить пар".
- Если партнер раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить напряжение. Пока этого не произойдет, договариваться 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.
- Потребуй от него спокойно обосновать претензии.
- Людям свойственно путать факты и эмоции. Следует учитывать только факты и объективные доказательства.
- 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.
- Независимо от результата разрешения конфликта старайся не разрушать отношения.
- Вырази свое уважение и расположение, согласишься с наличием определенных трудностей.



- ⇒ 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.
- ⇒ 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.

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.
3. Обязательно отреагируй на высказанное недоумение, критику. Изложи свое мнение конкретно и четко.
4. Признай свою ошибку или докажи обратное.
5. Найди у другого что-нибудь приятное, положи-тельно его характеризующее.

