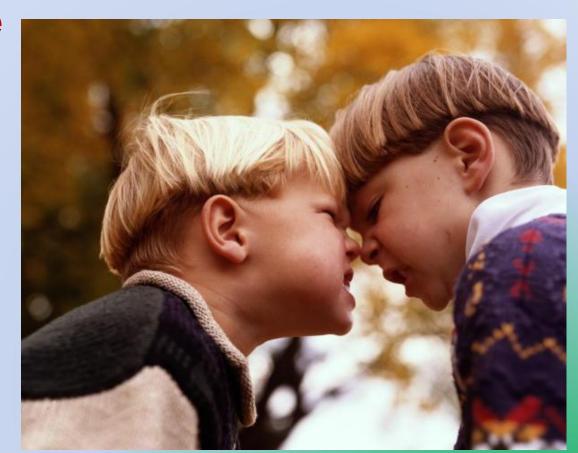
Учимся жить без



- A агрессия
- Б бесчеловечность
- В возмущение
- Г- гнев
- Д-давление
- Е-ехидство
- Ж- жестокость
- 3 злость
- И издёвка
- К крик
- Л ложь
- M-?
- H-?



•

Что вы чувствовали и делали в ответ, когда вас обзывали?



• говори только о своих чувствах, а не о промахах других

например: «Где ты был? Почему телефон не берёшь? Столько СМС уже на тебя потратил! Вот опоздаем из-за тебя на фильм! Лучше бы я с Колькой пошел...»

Лучше «Ты опоздал, я расстроился, что мы не успеем на фильм. Я переживал, не случилось ли чего по дороге с тобой...».

- говори чётко и ясно, чтобы собеседник мог понять, какой смысл ты вкладываешь в свои слова.
- «Уход от проблемы» Если ты понимаешь: что бы ты ни сказал, это оскорбит или ранит собеседника, откажись от продолжения разговора. Это лишь кажется, что ты бежишь от сложностей. На самом деле иногда этот вариант может быть самым уместным в конфликтной ситуации.

- Научись слушать собеседника!
 Внимательно слушать это значит слышать слова, которые он говорит, и стараться понять его чувства.
- Извинись! Извиниться не просто, но это возможный способ прекратить конфликт.
- Переговоры

- Отложи обсуждение. Иногда решить конфликтную ситуацию помогает время. Лучше немного успокоиться, подождать, отложить выяснение вопроса, но ты должен быть уверен, что вы снова встретитесь и обсудите.
- Компромисс.
 - «Я сделаю это, а ты сделай вот это».
 - «Я уступаю тебе в этом, а ты уступи мне в том»

Привлеки посредника. В по в начает попросить кого-то, кто не участвует в конфликте, помочь вам.

«Кто ударил первым – ударил дважды»



Учимся жить без конфликтов

- Не говори сразу со взвинченным, возбуждённым человеком.
- Если вам предстоит что-то неприятное, постарайся создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела
- Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента
- Не скрывайте доброго отношения к людям
- Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше этого

Лейсан Фирдависовна Бондарь

Учитель начальных классов МБОУ «СОШ №27», город Набережные Челны