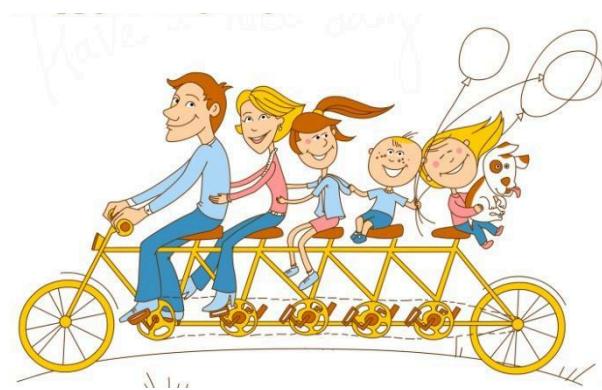


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

ШКОЛА №482 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
194358, Санкт-Петербург, Парголово, ул. Федора Абрамова дом 6

## СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

*Для родителей и детей*



Поменьше конфликтуйте  
и берегите свои взаимоотношения.  
Помните: строить и восстанавливать сложнее,  
чем разрушать ...

### СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Санкт-Петербург

Любой человек хоть раз в жизни попадал в конфликтные ситуации: с кем-то ссорился, выслушивал незаслуженные обвинения и т.д. И каждый выходит из подобной ситуации по-своему: обижается, кричит в ответ или дает сдачи. Результатом таких способов поведения становится лишь нарастание конфронтации.

Как найти конструктивное решение? Можно ли выйти из конфликта, не унизив другого человека и сохранив собственное достоинство?

Можно, если во время конфликтной ситуации действовать правильно.



#### СПОСОБ № 1

##### *Решения конфликтных ситуаций с помощью «Я-высказывания»*

«Я-высказывание» - способ выражения мыслей и чувств, при котором человек, обращаясь к собеседнику, высказывается от первого лица.

ПРИМЕР: «Когда мне не уделяют внимания близкие люди, я начинаю грустить».

«Когда я чувствую, что обо мне заботятся, мне становится радостнее».

Противоположность «Я-высказывания» - «Ты-высказывания» («тыканья»).

ПРИМЕР:

«Ты совершенно не уделяешь мне внимание».  
«Ты обо мне совсем не заботишься».

«Ты-высказывания» более распространены, однако если «Я-высказывания» способствуют разрешению конфликта, то «Ты-высказывания» загоняют его в тупик.



*Использование в диалоге, даже очень напряженном, «Я-высказываний» помогает:*

- прямо заявлять о собственных интересах, как в деловых отношениях, так и в личных;
- понижать уровень своего эмоционального напряжения;
- вести себя более уверенно, естественно, задавать нужный характер общения;
- ставить партнера в ситуацию ответственного выбора;
- противостоять давлению и манипуляциям, сохранять чувство собственного достоинства;
- конструктивно разрешать противоречия и конфликты.



## СПОСОБ № 2 *Магическая формула С-Ч-Б-Д*

С-Ч-Б-Д - это эффективный способ разрешения конфликтов. Каждая буква означает действие, которое нужно предпринять, чтобы разрешить конфликтную ситуацию. Буквы, как и действия, имеют определенную последовательность, которую нельзя нарушать.

«С» в формуле - СИТУАЦИЯ, необходимо начать разговор с конкретного и точного описания произошедших событий.

«Ч» - ЧУВСТВА, выразите чувства и телесные ощущения, возникшие в данной ситуации. Также можно выразить свои мысли, предположения, гипотезы, фантазии, интерпретации и идеи.

«Б» - это БУДУЩЕЕ, высажите свои просьбы, пожелания о том, как собеседнику вести себя в следующий раз.

«Д» - ДЕЙСТВИЯ, объясните свои дальнейшие действия в связи с произошедшим фактом.

ПРИМЕР: мама отчитала сына в присутствии друзей за то, что он поздно пришел домой

С (СИТУАЦИЯ) - «Когда ты накричала на меня при ребятах...».

Ч (ЧУВСТВА) - «... я почувствовал себя неудобно».

Б (БУДУЩЕЕ) - «Поэтому в следующий раз высказывай замечания, пожалуйста, не в присутствии моих друзей».

Д (ДЕЙСТВИЯ) - «А я буду прислушиваться к твоему мнению».



## СПОСОБ № 3

### *Еще один хороший способ пресечь конфликт в корне - извиниться*

Георгий Федорович Александров советский ученый и философ говорил: «Погасить конфликт труднее всего пеной изо рта». Библия же учит: «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость».

