

## Способы конструктивного разрешения конфликта.

Очень важно для молодого человека выйти из конфликтной ситуации с достоинством и суметь защитить социально ценные нормы поведения. Чтобы выиграть психологическое противостояние в конфликтной ситуации, юноше или девушке целесообразно использовать следующие правила воздействия:

**Правило 1.** Два возбужденных человека не в состоянии прийти к согласию.

**Правило 2.** Задержка реакции (на 10-15 секунд делайте вид как будто не замечаете конфликтующего) в целях развенчания значимости личности.

**Правило 3.** Перевод реакции (выполнение повседневных действий – взгляд в окно, телефон и т. п.) в целях развенчания значимости конфликта.

**Правило 4.** Рационализация ситуации (применить юмор, сделать смешным повод конфликта, разрядить ситуацию).

**Правило 5.** Парадоксальная реакция (постараться использовать причину конфликта с пользой для дальнейшего общения).

Используя одно из правил, вы сможете предотвратить развитие конфликта и продолжить приятельские или дружеские отношения.

# Что следует и чего не следует делать во время ссоры.

- В любых близких отношениях конфликты неизбежны. Конструктивно разрешенный конфликт делает возможными примирение и более полную гармонию.

| Не следует   | Следует  |
|--|--|
| 1. Преждевременно приносить извинения.   | 1. Ссориться наедине, в отсутствие окружающих и детей.   |
| 2. Избегать спора, наказывать молчанием или «бастовать».   | 2. Четко обозначить предмет спора и сформулировать собственными словами позицию другого.         |
| 3. Использовать известную вам информацию о личной жизни другого человека для нанесения удара «ниже пояса» или для того, чтобы унижить его. | 3. Описывать свои негативные и позитивные чувства.   |
| 4. Привносить в ссору то, что не имеет к ней прямого отношения.  | 4. Соглашаться выслушать мнение о своем поведении.   |
| 5. Симулировать согласие, держа камень за пазухой.   | 5. Выяснить, в чем вы сходитесь и в чем расходитесь и что из этого для вас самое важное.         |
| 6. Говорить другому, что он или она чувствует.   | 6. Задавать вопросы, которые помогут другому найти нужные слова для выражения его озабоченности. |
| 7. Предпринимать скрытые атаки, критикуя то, что дорого другому.   | 7. Ждать, пока спонтанная вспышка сойдет на нет, и не отвечать тем же.                           |
| 8. Подрывать силы другого, усиливая его тревогу или угрожая бедой.   | 8. Вносить позитивные предложения, направленные на взаимное совершенствование.                   |