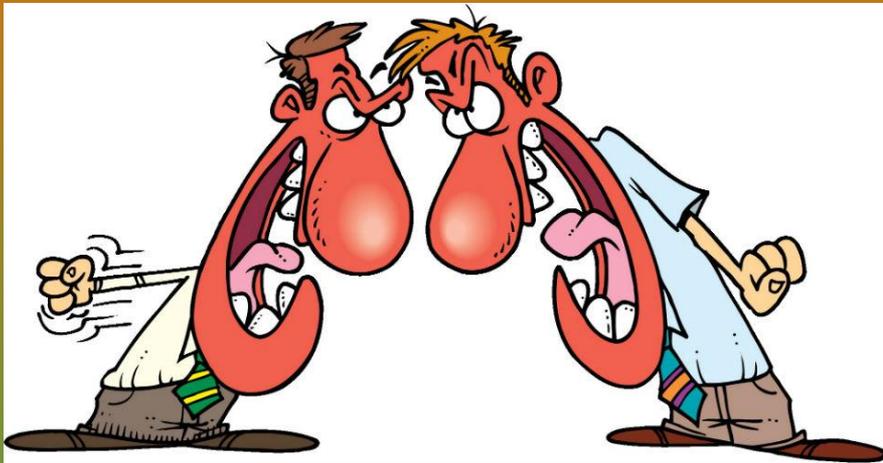


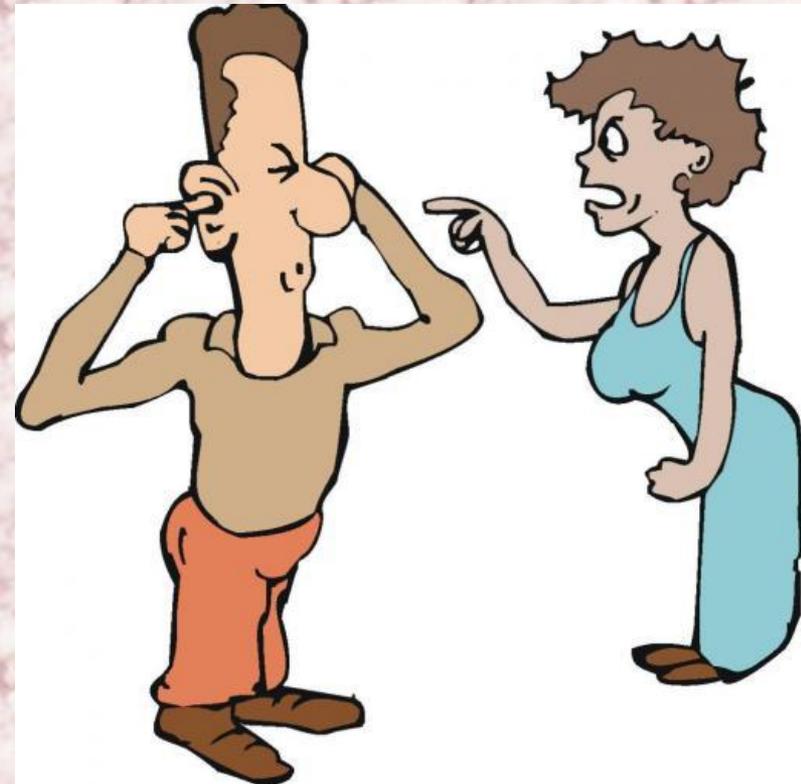
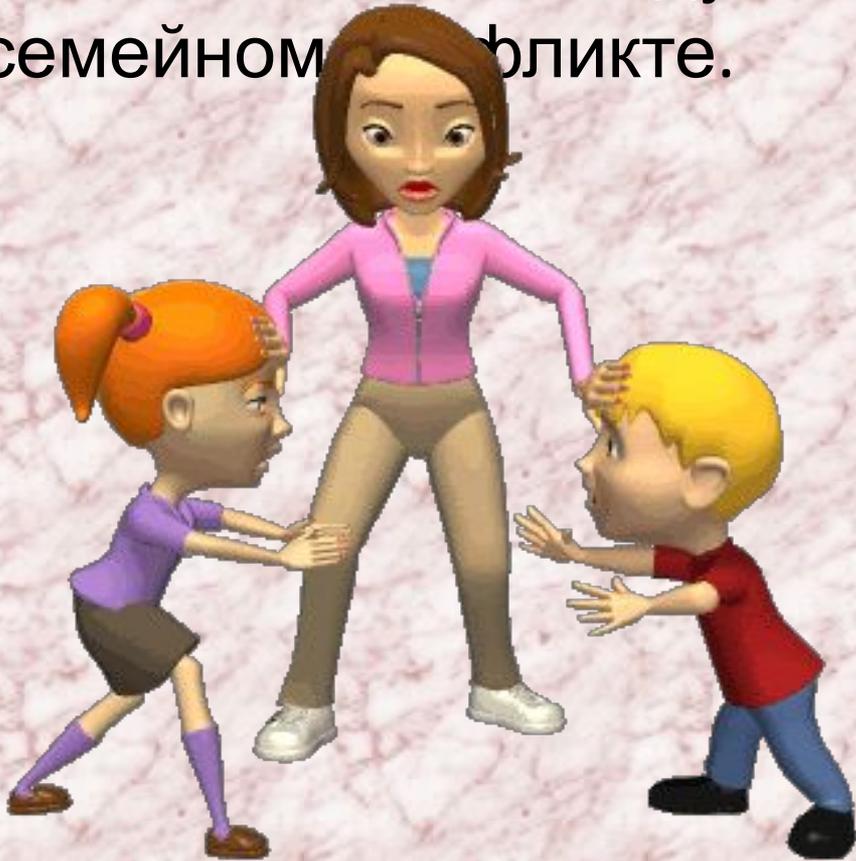
Как вести себя в конфликтной ситуации

Конфликты – это неотъемлемая, хотя и не самая приятная часть общения. Их следует избегать, что не всегда возможно, особенно если разногласия возникли не по вашей инициативе. Чтобы не ударит в грязь лицом, нужно знать, как вести себя в конфликтной ситуации. Ведь умение завершать его достойно, без некрасивого скандала – это именно то качество, которое способно прибавить вам веса в глазах



Выполнила
ученица 6 «Б»
класса
Шило
Анастасия

Считается, что семейные ссоры – это нормальное явление. Но такие конфликты как раз бывают самыми опасными, ведь люди, постоянно живущие бок о бок из-за таких стычек могут полностью утратить взаимопонимание, стать чужими друг другу. Чтобы этого избежать, следует знать, как вести себя в семейном конфликте.



1. Выслушайте оппонента, дайте ему выговориться и только потом отвечайте. Так вам будет легче понять суть претензии и понять, как действовать дальше.
2. Не бойтесь честно рассказать членам семьи том, что вы думаете по поводу причины конфликта. Возможно, вы просто не поняли друг друга и все закончится на уровне переговоров.
3. Попросите у домочадцев совета, что нужно сделать, чтобы уладить конфликт. Предложите свой вариант.
4. Если не готовы к конструктивному общению или чувствуете, что ваш оппонент не может воспринимать ваши слова адекватно, предложите ему отложить разговор на некоторое время.
5. Во время ссоры не переходите на личности, не унижайте оппонента, даже если это ваш ребенок. Ваша цель – не высказывание претензий, не бессмысленные препирательства и упреки, вы должны стремиться устранить саму проблему, вызвавшую появление противоречий.



Конфликты на работе – также не редкое явление. Их нужно уметь сводить на нет так, чтобы не испортить отношения с коллегами и приобрести репутации скандального человека. Специалисты дают на то счет такие рекомендации:

- не выходите из себя, сохраняйте спокойствие и хладнокровие, не повышайте голос;
- если чувствуете, что не можете держать себя в руках, то просто выйдите из комнаты; попейте воды, успокойтесь;
- не бойтесь извиниться, если вы действительно виноваты и конфликт спровоцировали ваши действия;
- не позволяйте унижать себя в конфликте, но и не огрызайтесь в ответ, будьте предельно вежливы;
- призовите коллегу-оппонента к сотрудничеству,

Как себя вести при конфликте с начальником?

Советами, приведенными выше, можно воспользоваться и в том случае, если у вас случился конфликт с начальством. Но прежде всего, в такой ситуации психологи рекомендуют не дать себя запугать. Помните, что ваш руководитель – тоже человек, хотя и наделенный некоторой властью, которой он может и злоупотреблять. Не бойтесь ему об этом напомнить, как и о том, что вы обладаете определенными правами в рамках закона. Поэтому угрожать вам увольнением или другими карами начальник не должен. Если же вы не можете донести до него свои слова, просто покиньте кабинет и как вести себя в конфликте вернитесь через



Как правильно вести себя в конфликтной ситуации с незнакомым человеком?

Многих также интересует ответ на вопрос, как вести себя в конфликтной ситуации с незнакомым человеком.

Например, если вы оказались втянутыми в ссору в магазине или почте. Лучше всего не реагировать и спокойно отойти в сторону.

Если не будет ответной реакции с вашей стороны, то зачинщик потеряет к вам интерес. Если же он проявляет агрессию, то можно вытащить мобильный телефон и объявить, что вы собираетесь звонить в полицию. Обычно это бывает достаточно, чтобы от вас



Спасибо за внимание!

