

Д. Карнегі писав:

«У суперечці не можна перемогти.

Якщо ви програли - значить програли, якщо перемогли – теж програли».

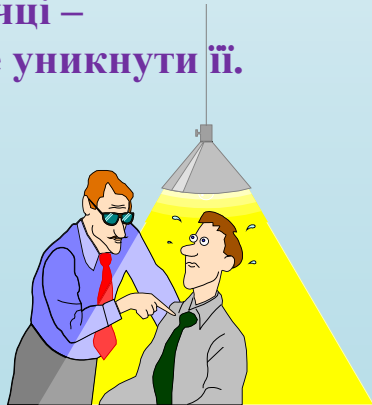
То ж пам'ятай,

якщо

ти прагнеш чогось досягти у житті,

ніколи не витрачай часу на сварки, які псують настрої.

Єдиний спосіб виграти в суперечці – це уникнути її.



Правила виходу з конфліктних ситуацій

1. **Говори тільки про свої відчуття.**
А не про промахи інших (наприклад: «Знову, безсовісний, ти спізнився». А якщо так: «Я так хвилювався, на вулиці темно, а тебе ще немає»).
2. **Говори чітко і ясно,** щоб співбесідник міг зрозуміти, який зміст ти вкладаєш у свої слова.
3. Якщо ти розумієш: що б ти не сказав, це образить або раниць співбесідника, відмовся від продовження розмови. Це тільки здається, що ти біжиш від складностей, насправді ж іноді такий варіант є найуміснішим у конфліктній ситуації.
4. **Навчись слухати співбесідника!**
Уважно слухати когось – це означає чути слова, які він говорить, і старатися зрозуміти його почуття.

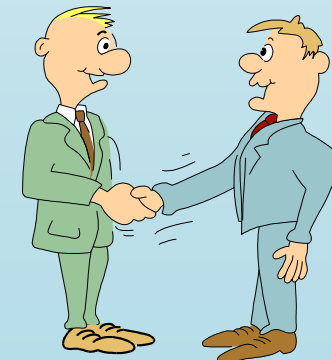
5. **Вибачайся!** Попросити пробачення не просто, але це
6. можливий спосіб припинити конфлікт. Спробуй промовити такі фрази:
«Мені дуже шкода, що так вийшло, пробач!», «Я зовсім не хотів, щоб так вийшло!».

7. **Переговори.** «Давай обговоримо ситуацію».

8. **Відклади обговорення.**
Іноді розв'язати конфліктну ситуацію допомагає час. Краще трохи заспокоїтися, зачекати, відкласти з'ясування питання, але ти маєш бути впевненим, що ви знову зустрінетеся й обговорите ситуацію.

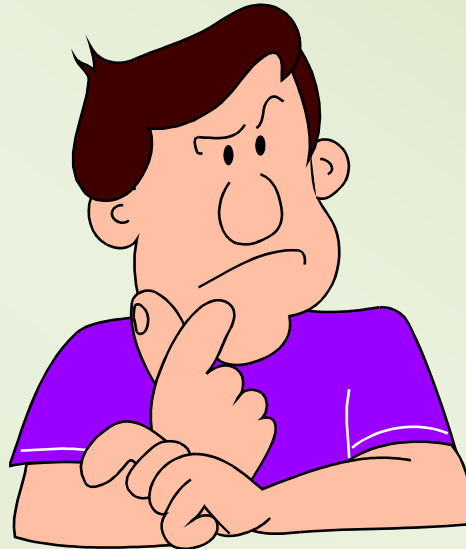
Можна використати фрази: «Я зараз дуже втомився, давай поговоримо завтра», «Я поспішаю, давай зустрінемося після обіду і все обговоримо».

9 Компроміс. Зазвичай він впливає з переговорів. Але для цього необхідно бажання обох сторін.



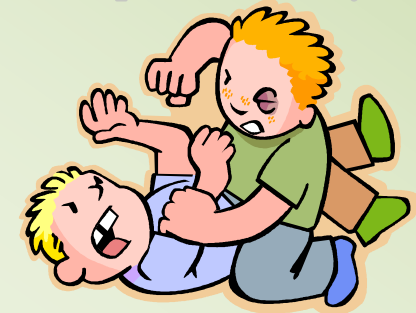
**Пам'ятка
«Вчимося жити без
конфліктів»**

1. Не розмовляйте відразу з напруженою, збудженою людиною.
2. Якщо вам необхідно сказати щось неприємне, Постарайтеся створити доброзичливу атмосферу, відзначте заслуги людини, її добрі справи.
3. Постарайтеся подивитися на проблему очима опонента, «стати на його місце».
4. Не приховуйте доброго ставлення до людей, частіше висловлюйте схвалення, не скупіться на похвалу.
5. Вмійте заставити себе мовчати, коли вас зачіпають
6. У невеличкій суперечці, будьте вище дріб'язкових розбірок.



*КЗО "Жданівська СЗШ І - ІІІ ступенів
Солонянської районної ради
Дніпропетровської області"*

**"Жити - значить мати проблеми.
Вирішувати їх -
значить рости інтелектуально."**



**Вчимося запобігати
та розв'язувати конфлікти**

**с.Жданове
2014 / 2015 н.р.**