

**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».

Молодой человек сказал подруге, что она плохо выглядит. Девушка расплакалась.



**С (СИТУАЦИЯ)** - «Когда ты сказал мне, что я плохо выгляжу, я заплакала».

**Ч (ЧУВСТВА)** - «При этом я почувствовала обиду. Я обиделась».

**ЛИБО** - «У меня защипало в носу и захотелось расплакаться».

**ЛИБО** - «Я думаю, что ты меня не любишь, и что тебе нет до меня дела».

**Б (БУДУЩЕЕ)** - «И я хочу тебя попросить, чтобы ты больше обращал на меня внимание и говорил мне, когда я выгляжу хорошо».

**Д (ДЕЙСТВИЯ)** - «А я буду стараться не говорить тебе постоянно о том, что ты меня не любишь».

Это очень хорошая техника, которая помогает справиться с чувствами, не дает их загонять внутрь себя и учит выражать свои эмоции правильными словами.

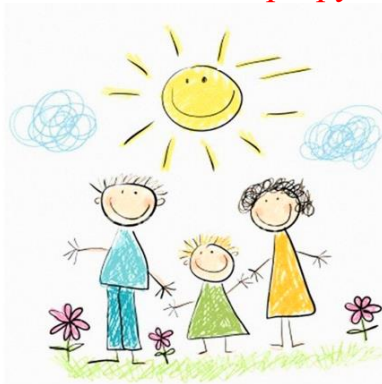
Применяйте ее в конфликтных ситуациях и увидите, что безвыходных ситуаций нет.

### 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».

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



г. Пенза, ул. Тимирязева, 125  
остановка «Окружная»

Тел/факс: 48-40-88.

E-mail: [oblcentr.prof@mail.ru](mailto:oblcentr.prof@mail.ru)

Сайт: [www.crk58.narod.ru](http://www.crk58.narod.ru)

Министерство образования  
Пензенской области  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной  
помощи Пензенской области»

Отдел профилактической работы  
с семьей и детьми в системе образования

## **СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ**

*Для родителей и детей*



Пенза, 2016 год

## СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

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 заботаешься».

«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, выскажите свои просьбы, пожелания о том, как собеседнику вести себя в следующий раз.

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

