

Как вести себя в конфликтной ситуации?

«Как только ты научишься зеркально смотреть на конфликтную ситуацию, – не погружаясь в неё по уши, а созерцая ее со стороны, – то поверь, она непременно разрешится с минимальными потерями для тебя! Надо всего лишь поставить себя на место другого человека и представить: а что бы ты сам сделал или захотел сделать в данном случае?»

- Конфликты – неизбежность пребывания в обществе.
- Конфликты – кризис, который дает толчок к развитию.
- Конфликты не всегда разрушительны.
- Конфликты- серьезные разногласия и противоречия, во время которых мы испытываем ко второй стороне крайне неприятные эмоции.
- Конфликты разрешимы.

Советы психолога

- Дай себе минуту на размышления, и что бы ни произошло, не бросайся сразу «в бой».
- Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.
- Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут.
- Если не удастся справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.

*Эти простые советы
помогут держать себя
в руках во время
конфликта*



