

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

дистанционный урок  
творческое объединение «Школа лидерства»

---

Педагог-психолог  
**САБЛИНА ВЕРА ПАВЛОВНА**



*О чём нужно всегда помнить?*

---

*Каких правил стоит придерживаться при возникновении конфликтной ситуации?*

# 1. Конфликты неизбежны

---

- Конфликт – это реальность. Он может возникнуть в любых отношениях и неизбежен. Убежать от конфликтов или спрятаться не получится. Рано или поздно, вам придётся с ним столкнуться.
- Если возник конфликт – то существует проблема или задача, решение которой необходимо найти!

## *2. Проблемам нужно смотреть в лицо*

---

- Проблема, из-за которой возник конфликт, не исчезнет сама по себе, только по твоему желанию. Не стоит делать вид, что ничего не происходит и притворяться. Прятать свои чувства, обманывать самого себя и других – не лучший вариант. Если ты напряжён или тебя что-то раздражает – разберись с этим! Взгляни на проблему и признай её.

### *3. Борись с проблемой, а не с человеком*

---

- Учись преодолевать проблемы и решать задачи, а не бороться с человеком. Конфликт возникает из-за спорного вопроса (сложной ситуации), расхождения мнений, а не потому что кто-то плохой.
- Решай саму проблему, а ищи виноватых. Не обвиняй другого, ведь в конфликте задействованы как минимум две стороны.

## 4. Проявляй уважение

---

- Уважай тех, кто рядом и в любой ситуации и стремись проявить это уважение. Прислушивайся к другому человеку. Слушай внимательно. Бывает так, что слушать порой скучно, однако это очень важно. Каждый хочет быть услышанным. Так что, прояви уважение и выслушай человека до конца и постарайся понять его мнение. Даже если ты не разделяешь чужую точку зрения, она имеет право на существование.

## 5. Стремись быть асертивным

---

➤ В конфликтной ситуации не нужно проявлять ни пассивность, ни агрессию. Стремиться быть асертивным – это значит выражать свое мнение уверенно и спокойно, испытывая уважение как к себе, так и к оппоненту, демонстрируя вежливую настойчивость

*\* Асертивность - поведение, сочетающее внутреннюю силу и вежливость к окружающим. Это способность в ситуации внешнего давления корректно отстаивать свои интересы и свою линию поведения, спокойно говорить «нет» тому, что вас не устраивает и продолжать в социально приемлемой форме эффективно настаивать на своих правах.*

## 6. *Пытайся договориться*

---

- Помни, что каждый хочет получить желаемое, точно так же как и ты. Не стремись обманывать людей и добиваться желаемого любой ценой, или уступать каждый раз упуская возможность удовлетворить свои потребности. Помни о стратегиях поведения в конфликте. Сотрудничество – лучший вариант. Ищи способы приобретения навыков ведения переговоров. Пройди ещё раз онлайн-тренинг, если это необходимо, по ссылке: <https://psylife.org/konflikty.html>



## *7. Находишься в моменте «здесь-и-сейчас»*

---

- Придерживайся настоящего времени. Не стоит вспоминать прошлые обиды и разногласия. Проблема возникла именно сейчас и только это имеет значение. Разрешить конфликт можно только в настоящий момент, в прошлом ничего не исправишь. В конфликте «отключите все обидки» до его разрешения. В случае необходимости, поговорите с вашим оппонентом после разрешения конфликтной ситуации. Это укрепит вашу связь и поможет понять друг друга. Стройте новые отношения без старых обид.

## 8. Обсуждайте проблему

---

- Замалчивание не помогает. Обида на оппонента так же как и проявление агрессии усложняет ситуацию – проблема останется нерешенной. Идите на встречу и попытайтесь найти выход вместе.

## 9. *Старайся понять другого*

---

- Стремись быть понимающим. Попробуй поставить себя на место другого человека. Не занимай оборонительную позицию и внимательно анализируй ситуацию с различных точек зрения. Твоё мнение не единственное и не всегда верное, помни об этом.

## *10. Признавай свои ошибки и извиняйся*

---

- Признание своих ошибок даёт тебе возможность поумнеть. Если ты не прав, прими это, от этого ты не станешь «слабаком». Наоборот, только сильный человек может сказать «извини». Правильное принесение извинений, вызовет к тебе уважение у других. Научись извиняться. Ты можешь потренироваться перед зеркалом, если это необходимо! Простое принесение извинений творит чудеса, попробуй!

## *И в заключении*

---

*«Мы привыкли думать, что, возражая кому-то, мы неминуемо вступаем с этим человеком в конфликт, который обязательно должен выявить победителя и побежденного или ущемить чье-то самолюбие. Но давайте не будем воспринимать все в таком свете. Давайте всегда искать между нами что-то общее. Секрет успеха заключается в том, чтобы с самого начала проявить заинтересованность в точке зрения собеседника. Я совершенно уверен, что это под силу каждому из нас».*

**Далай Лама**

# Источники:

---

- Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание, издательство: Питер, 2011.
- Кипнис М. Тренинг лидерства. - 2-е изд., стер. - М.: Ось-89, 2006.
- <https://childdevelop.ru/articles/conflict/435/>