## Памятка

## Хотите благоприятно решать все свои конфликты? –Это возможно, если помнить, что

Часто после ссор трещина в отношениях остается надолго, болит как незаживающая рана. На такие конфликты нельзя махнуть рукой. Что же необходимо сделать?

Старайтесь следовать следующим правилам:  
  
1. Попробуйте установить причину конфликта. Но старайтесь услышать друг друга, правильно понять.  
2. Конфликт - это не повод оскорблять или стараться задеть другого. Победа здесь не важна, важно наладить отношения.  
3. В конфликте держись существа разногласий, не пытайтесь сразу выявить все проблемы.  
4. Ищите компромисс. Избегайте детского упрямства, откровенного эгоизма - это ведет к большим разногласиям.  
5. Проявите мужество признать ошибку, если вы ее допустили.

## Стратегии поведения в конфликте

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Конкуренция «Чтобы я победил, ты должен проиграть». | Сотрудничество «Чтобы выиграл я, ты должен тоже выиграть». | Компромисс «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть». |
| Избегание «Никто не выигрывает в конфликте, поэтому я ухожу от него». | Приспособление «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть». |  |

Для конструктивного разрешения конфликта важно иметь в своем распоряжении различные подходы, уметь гибко пользоваться ими, выходить за пределы привычных схем и чутко реагировать на возможности поступать и мыслить по-новому. Использовать конфликт как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения.