**[Способы выхода из конфликтных ситуаций](https://zharkova-oksana.ru/wp-content/uploads/2018/05/5.docx)**

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 становиться 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».

Противоположность «Я-высказывания» - «Ты-высказывания» («тыканья»).

ПРИМЕР:«Ты совершенно не уделяешь мне внимание».

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.

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 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 ...

