

# Как решить любой конфликт мирным путем?




ШСП (школьная служба примирения )  
МБОУ Сургутский естественно-научный лицей

Когда **конфликтная ситуация** выходит из-под контроля, трудно держать себя в руках. Возможно, в повседневной жизни человек вовсе не считает другого таким плохим и невыносимым. Но во время ссоры душа обнажена, и любое негативное высказывание оставит на ней более глубокий след, чем множество слов в другое время.

Но сдерживать и накапливать свои эмоции тоже вредно. И это научно доказано. Возникает парадокс: что же делать с этим гневом и как не превратить диалог в обмен оскорблениями и пустую трату времени?





**Если эмоции переполняют!** Вопреки общепринятому мнению, конфликт может быть полезным. Но для этого необходимо избавиться от всех эмоций. Лучше всего выплескивать ярость через физические нагрузки. Если нет возможности заниматься в зале, вполне можно обойтись и избиением подушки. Если без скепсиса взяться за дело, то весь негатив очень скоро утихнет, и вы сможете с хладнокровием подумать над способами решения конфликтов.

После того, как эмоции утихли, садитесь за стол переговоров. Можно заранее подготовить перечень претензий и замечаний, а также предложения по улучшению ситуации. Это сделает диалог максимально продуктивным и выгодным для вас.

**Как вести продуктивный диалог?** Для начала скажите, что недавняя ссора принесла вам большое огорчение, и очень не хотелось бы её повторять. А для этого надо обсудить все аспекты сложившегося положения и вместе придумать пути разрешения сложившегося конфликта. Согласитесь, что некоторые доводы собеседника действительно весомы, и вы готовы к ним прислушаться. Из соображений вежливости оппоненту можно отдать право говорить первым. Тот, кто выговорился, сможет внимательно слушать. Пока вторая сторона не высказалась до конца, перебивать и спорить нельзя. Только после того, как собеседник скажет все, что хотел, можно ответить на все его выпады. Даже если другой человек позволял себе в разговоре употреблять нелестные эпитеты, обобщать и утрировать, нужно избегать всего этого в собственной речи! Иначе вместо примирения разговор выльется в новую ссору.

## Подсказки для быстрого разрешения конфликта

- Говорите только об одном конкретном случае. Вспоминать то, что было месяц или неделю назад, не желательно. Дайте человеку второй шанс, а не топите его, возможно, зарождающиеся благие намерения. Как нетрудно догадаться, фраз наподобие «ты всегда так делаешь» быть не должно.
- Не используйте прилагательные отрицательного оттенка в отношении самого человека. Оценку лучше давать только поступку. Не «ты грубиян», а » это было грубо». Так у собеседника не возникнет отождествления проступка с самим собой, а значит, не придётся оправдывать это действие, чтобы защитить себя. Так человеку проще согласиться, что он не прав, и принять меры.
- Предлагайте варианты решения конфликта. Нельзя ждать, что оппонент воодушевится голой критикой и признает все свои ошибки. Если будет виден выход, ему будет проще решиться взять себя в руки и начать движение в нужном направлении.

**Если Вы не смогли  
самостоятельно решить конфликт!**



**Обратитесь в  
ШСП (школьная служба примирения )  
МБОУ Сургутский естественно-научный лицей**