



ПАМЯТКА «КАК ОБЩАТЬСЯ БЕЗ КОНФЛИКТОВ»

Дорогой друг, если ты хочешь научиться конструктивно решать конфликтные ситуации, используй технику **Я-высказывание**.

Я-высказывание делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека, предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства. Использование Я-высказываний позволяет человеку выслушать тебя и спокойно тебе ответить.

Ты-высказывание нацелено на то, чтобы обвинить другого человека. Если мы используем **Ты-высказывания**, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду.

СХЕМА ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ:

Я-высказывание	
Вариант 1	Вариант 2
1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда ты накричала на меня при ребятах ...» .	1. Опиши ситуацию, вызвавшую напряжение. «Когда я вижу, что ты...» «Когда это происходит...» «Когда я сталкиваюсь с...»
2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «...я почувствовал себя неудобно...» .	2. Точно назови свои чувства в этой ситуации. « ...я чувствую обиду (растерянность, радость...» «... у меня возникает проблема...»
3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «... поэтому я прошу тебя, пожалуйста, высказывай свои замечания не в присутствии моих друзей...» .	3. Назови причину (без её объяснения) возникновения напряжения. «... потому что я не могу сосредоточиться...» «... ведь я собирался делать совершенно другое...»
4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение: «...тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям» .	