12. Избегайте словесной констатации отрицательного эмоционального состояния оппонента, например: «Чего ты бесишься?», «А ты чего занервничал?». Подобные «успокаивающие» слова только укрепляют и усиливают развитие конфликта.

13. Пик ссоры можно прекратить, если спокойно выйти из комнаты, но если при этом хлопнуть дверью или перед выходом сказать что-то обидное, можно вызвать эффект страшной силы.

14. Если уж так получилось, что вы потеряли контроль над собой и не заметили, как вас втянули в конфликт, попытайтесь сделать единственное – замолчите. Ваше молчание позволяет выйти из ссоры и прекратить ее. Желая остановить ссору, люди иногда говорят: «Кто умнее – тот первым и прекращает»

15. Если вы замолчали, а оппонент расценил это как капитуляцию, лучше не опровергать – а выдержать и дать ему остыть.

**Типичные ошибки конфликтующего человека!**

1. Отстаивает свою точку зрения и не думает о способах решения проблемы.
2. Ведет себя негибко, не способен изменить тактику, переключиться на другое.
3. Нетерпим к инакомыслию, не может перейти на другую позицию, пойти на компромисс.
4. Отвлекается от основной цели на другие, побочные цели, уходит в сторону от главной проблемы.
5. Видит только один путь решения или одну альтернативу, а не их многовариантность.
6. Создает препятствия для свободной полемики, излишне критикует, нагнетает страх.
7. Без нужды соглашается с мнением других, если они уступают, приспосабливаются или уходят от решения проблемы.

**Табу конфликтной ситуации!**

1. Критически оценивать оппонента.
2. Приписывать ему низменные или плохие намерения.
3. Демонстрировать знаки превосходства.
4. Игнорировать его интересы.
5. Видеть все только со своей позиции.
6. Уменьшать заслуги оппонента и его вклад.
7. Преувеличивать свои заслуги.
8. Раздражаться, кричать, нападать.
9. Задевать «болевые точки» и уязвимые места партнера.
10. Обрушивать на оппонента множества претензий.

**Способы разрешения конфликта!**

1. Соперничество – т.е. стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другим.
2. Сотрудничество – способ, когда участники конфликта приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющий интересы обеих сторон.
3. Избегание, для этого способа характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденций к достижению своих целей.
4. Приспособление, означающее уступчивость в противовес сотрудничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.
5. Компромисс, способ реализующий равенство между обеими сторонами.

***Нельзя утверждать, какая стратегия лучше. Важно учитывать особенности ситуации, то, что подойдет в одном случае, может не подойти в другом.***

***Наиболее перспективной считается стратегия сотрудничества, так как позволяет разрешить проблему и разобраться со всеми потребностями всех участников конфликта и выбрать наилучшее решение.***

**Памятка**

**«ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ»**



Кадетская школа «Каменск-Уральский кадетский корпус

войск национальной

гвардии РФ»