

ПРИМЕР: мама отчитала сына в присутствии друзей за то, что он поздно пришел домой.

С (СИТУАЦИЯ) - «Когда ты накричала на меня при ребятах...».

Ч (ЧУВСТВА) - «... я почувствовал себя неудобно».

Б (БУДУЩЕЕ) - «Поэтому в следующий раз высказывай замечания, пожалуйста, не в присутствии моих друзей».

Д (ДЕЙСТВИЯ) - «А я буду прислушиваться к твоему мнению».

Молодой человек сказал подруге, что она плохо выглядит. Девушка расплакалась.



С (СИТУАЦИЯ) - «Когда ты сказал мне, что я плохо выгляжу, я заплакала».

Ч (ЧУВСТВА) - «При этом я почувствовала обиду. Я обиделась».

ЛИБО - «У меня зашпало в носу и захотелось расплакаться».

ЛИБО - «Я думаю, что ты меня не любишь, и что тебе нет до меня дела».

Б (БУДУЩЕЕ) - «И я хочу тебя попросить, чтобы ты больше обращал на меня внимание и говорит мне, когда я выгляжу хорошо».

Д (ДЕЙСТВИЯ) - «А я буду стараться не говорить тебе постоянно о том, что ты меня не любишь».

Это очень хорошая техника, которая помогает справиться с чувствами, не дает их загнать внутрь себя и учит выражать свои эмоции правильными словами.

Прикладите 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 говорит: «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 ...



СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Для родителей и детей

