

## **ЗДЕСЬ ТЕБЕ ПОМОГУТ:**

Трудно, страшно - не молчи. Этот номер набери.  
Он работает всегда 8 800 2000 122

Краево́й це́нтр психотера́пии  
ул. Ка́линина, 142 тел. (4212) 56-21-03

Це́нтр пози́тивной психотера́пии  
ул. Пу́шкина, 6 тел. (4212) 23-70-07

Уполномоченны́й по правам ребёнка  
тел. (4212) 30 23 01

Городской телефон Доверия (круглосуточно)  
тел. (4212) 30-71-71

Если случи́лась беда, приходи в Краево́й це́нтр  
социального воспитания и здоро́вья.  
Консульта́ции психо́лога, юриста, гинеко́лога,  
нарко́лога для подростков и молодёжи  
бесплатно и анонимно.

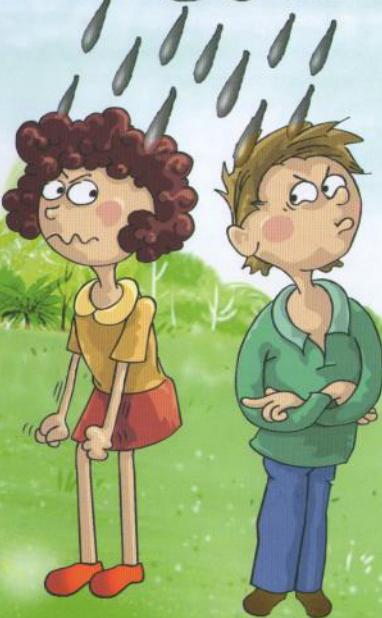
в г. Хабаро́вске: ул. Первомайская, 25,  
тел. (4212) 57-74-47

Молодёжный телегон Доверия  
(4212) 30-50-60 (круглосуточно)

Информацио́нный порта́л «Соверши́ти несекре́тно»  
[WWW.XЛБСЕКРЕТ.РФ](http://WWW.XЛБСЕКРЕТ.РФ)

в г. Комсо́мольске-на-Амуре:  
ул. Комсо́мольская, 34 «б», тел. (4217) 54-70-66

## **КАК СПРАВИТЬСЯ С КОНФЛИКТОМ**



**КОНФЛИКТ** — это столкновение или противоречие, которое проявляется в противоборстве сторон.

Если в нашей жизни не будет противоречий, то не будут происходить изменения и развитие, прогресс и движение вперед. Основная задача конфликта — выявление и разрешение противоречий. Как разрешить **КОНФЛИКТ**? Давление, насилие — это неприемлемые способы. Если ты при разрешении конфликта применяешь угрозы, шантаж, а то и физическое давление, то ты используешь **насилие**.

### **КАК МОЖНО РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ**

**Сотрудничество** — лучший способ разрешения конфликтов. Благодаря **сотрудничеству** можно разрешить все проблемы. Хотя это и нелегкий путь, но ты будешь вознагражден тем, что научишься общаться с другими людьми и управлять собой. Вот некоторые советы, которые помогут тебе избежать конфликта.

- Лучше всего уклониться от ссоры.
- Попытайся взглянуть на ситуацию с другой стороны.
- Прояви интерес к его проблемам.
- Не мешай говорить, умей слушать.
- Найди что-нибудь общее с партнером (интересы, мнения, цели).
- Прежде, чем критиковать, скажи о своих ошибках.
- Говори спокойно и уверенно.
- Научись описывать факты, а не давать оценки.
- Дай возможность другому сохранить свое лицо.
- Если ты неправ, признай это сразу и честосердечно.
- Умей прощать.
- Начинай разговор с «Я — высказывания».

**«Я — высказывание»** позволяет узнать о наших чувствах, помогает понять и преодолеть проблему: «Я виноват, мне очень жаль», «Я волновался».

**«Ты — высказывание»** содержит возмущение, обиду, защиту, обвинение. Оно направлено против

другого человека: «Ты виноват», «Тебе нельзя верить».

### **ТЕСТ «КОНФЛИКТНАЯ ЛИ ТЫ ЛИЧНОСТЬ?»**

Инструкция: используя этот тест, ты можешь проверить, конфликтный ли ты человек?  
Внимательно прочти приведенные ниже высказывания и выбери по одному ответу на каждый вопрос.

#### **1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Твоя реакция?**

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

#### **2. Жалуешься ли ты родителям на учителей?**

- а) нет;
- б) только если имею для этого веские основания;
- в) критикую по любому поводу не только учителей, но и тех подхалимов, которые всегда им поддакивают.

#### **3. Часто ли ты споришь с друзьями?**

- а) только если это люди необидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры — моя стихия.

#### **4. Ты стоишь в очереди. Как ты реагируешь, если кто-то пытается пройти без очереди?**

- а) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;
- б) делаю замечание;
- в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

#### **5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Твоя реакция?**

- а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- б) молча возьму солонку;
- в) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

#### **6. Если на улице, в транспорте тебе наступили на ногу...**

- а) с возмущением посмотрю на обидчика;

б) сухо сделаю замечание;

в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

#### **7. Если кто-то из близких купил вещь, которая тебе не понравилась...**

- а) промолчу;
- б) ограничусь коротким тактичным комментарием;
- в) устрою скандал.

#### **8. Не повезло в лотерее. Как ты к этому отнесешься?**

- а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
- б) не скрою досаду, но отнесусь к произошедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- в) проигрыш надолго испортит настроение.

Теперь подсчитай набранные очки, исходя из того, что каждое а — 4 очка, б — 2, в — 0 очков.

От 22 до 32 очков. Ты тактичен и миролюбив, ловко уходишь от споров и конфликтов, избегаешь критических ситуаций. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было твоим девизом. Может быть, поэтому тебя иногда называют приспособленцем. Наберись смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

От 12 до 20 очков. Ты ссылаешь человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуюшь тогда, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Ты твердо отстаиваешь свое мнение, не думая о том, как это отразится на твоем успехе или приятельских отношениях. При этом не выходишь за рамки корректности, не унижаешься до оскорблений. Все это вызывает к тебе уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты — это воздух, без которого ты не можешь жить. Любишь критиковать других, но, если слышишь замечания в свой адрес, можешь «съесть живьем». Твоя критика — ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с тобой. Твоя