

БЕРЕГИТЕ СВОИ НЕРВЫ.

- Не вступайте в эмоциональные дискуссии- в них растрачивается нервная энергия.
- Старайтесь не вступать в конфликт с людьми, которые вам неприятны. Пытайтесь не быть «в каждой бочке затычкой».
- Не пытайтесь снимать напряжение «рюмочкой». Алкоголь требует наращивание дозы. А это значит, что бороться с каждым последующим стрессом будет труднее.
- Прежде чем пожаловаться кому-либо на превратности судьбы, подумайте, сможет ли ваша жалоба что-нибудь изменить или она лишь растравит раны.

Если вы быстро утомляетесь, попробуйте привести себя в «норму» при помощи нехитрой и эффективной дыхательной техники.

Главное - освоить простую формулу: 2-3-2.

2 счёта - вдох, 3 -пауза, 2 - выдох.

5 минут такого упражнения перед сном и 5 минут после пробуждения уберегут ваш организм от быстрой утомляемости.

Подготовила:
Светлакова Лидия Борисовна,
социальный педагог
Г. Горнозаводск. 2014



**Берегите
СВОИ
нервы**

Для родителей

Кодекс поведения в конфликте

- **Дай партнёру «выпустить пар»**

Если он раздражён и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока этого не случится, договориться с ним трудно и невозможно. Во время его «взрыва» следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно.

Если человек агрессивен, значит он переполнен отрицательными эмоциями. Представьте, что вокруг вас оболочка, через которую не пройдут стрелы агрессии.

- **Потребуй от партнёра спокойно обосновать претензии.**

При этом скажи, что будешь учитывать только факты и объективные доказательства. Людям свойственно путать факты и эмоции. Поэтому эмоции отменяй, спрашивая: «То, что вы говорите, относится к фактам или мнению?»

- **Забивай агрессию неожиданными приёмами.**

Например, спроси доверительно у партнёра совета, задай неожиданный вопрос совсем о другом, но значимо для него. Напомни о том, что вас связывало в прошлом и было очень приятным. Скажи комплимент, вырази сочувствие... Главное, чтобы твои просьбы, воспоминания, комплименты переключали сознание твоего разъярённого партнёра.

- **Не давай партнёру отрицательных оценок, а говори о своих чувствах.**

Не говори: «Вы меня обманываете», а лучше: «Я чувствую себя обманутым».

- **Попроси сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий.**

Проблема, это то, что надо решать. Отношение к человеку это фон или условия, в которых приходится её решать. Определи вместе с партнёром проблему и сосредоточься на ней. Не позволяй эмоциям управлять собой.

- **Предложи партнёру высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения.**

Не ищи виновных и не объясняй создавшееся положение, а ищи выход из него. Не останавливайся на первом приемлемом варианте решения, а создавай спектр вариантов. Потом из него выбери лучший. При поиске путей решения проблемы помни, что следует искать взаимоприемлемые варианты решения. Ты и партнёр должны быть удовлетворены взаимно. Вы оба должны стать победителями. Если не смогли договориться о чём-то, то ищи объективную меру для соглашения (нормативы, факты, инструкции)

- **В любом случае дай возможность партнёру «сохранить своё лицо»**

Не позволяй себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевай его достоинства. Он этого не простит, даже если уступит нажиму. Не затрагивай его личности.

Давай оценку только его действиям.

Отражай как эхо смысл его высказываний и претензий.

Чаще спрашивай: «Правильно ли я вас понял?», «Вы хотели сказать именно это?». Эта тактика устраняет недоразумения и, кроме того, она демонстрирует внимание к человеку. А это тоже уменьшает агрессию.

- **Держись как на острие ножа в позиции «на равных»**

Держись в позиции спокойной уверенности, она удерживает партнёра от агрессии, помогает обоим «не потерять лицо»

- **Не бойтесь извиниться, если чувствуете, что виноваты.**

Во-первых, это обезоруживает партнёра, а во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности.

- **Оформи принятую договорённость и оговори взаимоотношения на будущее.**

Обязательно подпиши те договорённости, которые удалось достичь на этой встрече.

- **Независимо от результата разрешения противоречия старайся не разрушить отношения.**

Вырази своё уважение, расположение к партнёру и выскажи сожаление по поводу возникших трудностей. И если ты сохранишь отношения и дашь партнёру возможность «сохранить лицо», ты не потеряешь его как будущего партнёра или клиента. Найти нового, надёжного, неконфликтного - задача не из лёгких.