

Правила, как выйти из конфликта



Ничего не доказывай. Замолчи первым, если чувствуешь, что тебя втягивают в конфликт.



Побеждает тот, кто сумел остановить конфликт в самом начале.



Держи паузу, пока оппонент не остынет. Не отвечай агрессией на агрессию. Сбивай накал: попроси совета у оппонента, напусти ему о том, что вас связывало в прошлом.



Давай оценку фактам, а не личным качествам или эмоциям. Вместо «Ты необязательный» скажи: «Ты уже два раза не выполнил свое обещание». Вместо «Ты меня обманываешь» – «Я чувствую себя обманутым».



Отражай, как эхо, смысл высказываний и претензий оппонента. Для этого задавай вопросы: «Правильно ли я тебя понял?», «Ты хочешь сказать, что...?».



Не бойся извиниться, если чувствуешь вину. Помни: только уверенные в себе и зрелые личности готовы извиняться.



Независимо от результата конфликта старайся не разрушить отношения с оппонентом. Ссору можно прекратить, если спокойно уйти из помещения. Уходя, не хлопай дверью, не говори обидных слов.