

Любой человек хоть раз в жизни попадал в конфликтные ситуации: с кем-то ссорился, выслушивал незаслуженные обвинения и т.д. И каждый выходит из подобной ситуации по-своему: обижается, кричит в ответ или дает сдачи. Результатом таких способов поведения становится лишь нарастание конфронтации.

Как найти конструктивное решение? Можно ли выйти из конфликта, не унизив другого человека и сохранив собственное достоинство? Можно, если во время конфликтной ситуации действовать правильно.



353307, АБИНСКИЙ РАЙОН,
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ,
СТ.ХОЛМСКАЯ,
УЛ. ШКОЛЬНАЯ,5,
ТЕЛ./ФАКС
(86150) 3-19-69
srcn_abinsk@msrsp.krasnodar.ru

Разработчик буклета:
социальный педагог
О.Н.Бойченко

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО
КРАЯ «АБИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»

БУКЛЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ
РОДИТЕЛЕЙ

КОНФЛИКТЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДОЛЕНИЯ



Ст.Холмская
2017



Магическая формула С-Ч-Б-Д

С-Ч-Б-Д - это эффективный способ разрешения конфликтов. Каждая буква означает действие, которое нужно предпринять, чтобы разрешить конфликтную ситуацию. Буквы, как и действия, имеют определенную последовательность, которую нельзя нарушать.

«С» в формуле - это СИТУАЦИЯ, необходимо начать разговор с конкретного и точного описания произошедших событий.

«Ч» - ЧУВСТВА, выразите чувства или телесные ощущения, возникшие в данной ситуации. Также можно выразить свои мысли, предположения, гипотезы, фантазии, интерпретации и идеи.

«Б» - это БУДУЩЕЕ, выскажите свои просьбы, пожелания о том, как собеседнику вести себя в следующий раз.

«Д» - ДЕЙСТВИЯ, объясните свои дальнейшие действия в связи с произошедшим фактом.

ПРИМЕР 1:

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».

ПРИМЕР 2:

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».

Б(БУДУЩЕЕ) - «И я хочу тебя попросить, чтобы ты больше обращал на меня внимание и говорил 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 загонять внутрь себя и учит выражать свои эмоции правильными словами. Применяйте ее в конфликтных ситуациях и увидите, что безвыходных ситуаций нет.

Еще один хороший способ пресечь конфликт в корне — извиниться.

Георгий Федорович Александров советский ученый и философ говорил: «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...

