

## Памятка по профилактике конфликтов

1. Помните, что конфликты гораздо легче предупредить, чем завершить, Чем острее и длительнее конфликт, тем труднее его завершить. Учитесь защищать свои законные интересы без конфликтов.
2. Постоянно учитесь контролировать свои негативные эмоции. В процессе общения такие эмоции выполняют отрицательные функции:
  - оказывают разрушающее влияние на здоровье того, кто злится;
  - ухудшают качество мышления;
  - снижают объективность оценки окружающих;
  - по закону эмоционального заряжения вызывают ответную неприязнь у партнера по общению.
3. Постоянно учитесь без каких-либо условий любить или, по крайней мере, уважить всех, начиная с себя.
4. Расширяйте пространственные границы своего мировосприятия. Стремитесь понять движущие силы событий. В любом возрасте необходимо расширять кругозор, развивать ум.
5. Помните: чем больше знаешь, тем крепче спишь.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Полезные конфликты

Собственно, страх- это главная причина наших неудач. Неудача - это следствие неправильного выбора. Если вы умеете мыслить свободно и смотреть широко, то вы осознаёте, сколько возможностей для успеха предоставляется вам ежеминутно.

Но если ваше мышление отягощено различными комплексами, предрассудками и стереотипами, а на мир вы смотрите только лишь через маленькое окошко, тогда выбор возможностей у вас не велик, да и выбираете вы только те их них, которые являются для вас наименее опасными.

Вы помните, что такое позитивное мышление?

Изначально все явления и события, происходящие в нашей жизни, являются нейтральными. Но лишь мы сами, используя особенности нашего мышления, придаём тем или иным явлениям позитивное или негативное значение.

Суть позитивного мышления заключается в умении находить пользу в любом событии и явлении, с которым вы взаимодействуете.

Что же о конфликтах? А то, что конфликты несут нам много полезного! Лично я обожаю ссоры, скандалы и конфликты!

Большинство людей не умеет выяснять отношения мирным путём, договариваться. Люди склонны долгое время обманывать себя, партнёра и играть в игру «Всё само образуется». Ведь стать инициатором выяснения отношений для многих будет означать поставить себя в более низкое и зависимое положение. Куда проще проявить своё недовольство в виде конфликта, а свою просьбу высказать в агрессивной форме, чтобы скрыть страх быть униженным.

Я люблю, когда люди в отношениях со мной идут на конфликт, потому что в этом я нахожу много полезного для себя, а именно:

> Конфликт - это возможность лучше узнать партнёра. Во время конфликта повышается нервное напряжение и скорость мышления. Не каждый способен в таких условиях быстро и правильно обрабатывать входящую и исходящую информацию, а потому велика вероятность, что именно в конфликте человек выскажет истинное мнение, правду. У него просто не будет времени и сил на обдумывание обманных манёвров.

> Конфликт - это возможность узнать об отношении партнёра к вам.

Никогда не будет с вами конфликтовать человек, который к вам равнодушен.

Никто не будет тратить на вас свою энергию, если не хочет получить вашу энергию взамен.

Если человек идёт на конфликт, значит, он от вас чего-то хочет. Прекрасная возможность узнать - чего именно.

➤ Конфликт - это практика стрессовых ситуаций. Конфликтная ситуация являются замечательным-тренингом чувств, эмоций, мышления, силы духа.

При конфликте можно даже тренировать интуицию. Поскольку скорость всех процессов в сознании неимоверно увеличивается, есть возможность научиться отключать мышление и доверяться исключительно интуиции.

Не бойтесь конфликтов, с благодарностью принимайте пользу, которую они несут, и разрешите себе использовать конфликты для познания себя и окружающего мира!