**Стратегия справедливого разрешения конфликта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. Успокойся** | Гнев мешает нам думать. Сделай глубокий вдох. Сосчитай до 10. Это поможет тебе обрести спокойствие. | **2.Используй спокойный тон в разговоре и слова, которые не раздражают.** |
| Разговаривай в спокойном месте при отсутствии посторонних наблюдателей | **3. Найди удобное место и время для разговора** | Скажи прямо, что ты чувствуешь, чем вызваны эти чувства и свои пожелания («Я – высказывание) |
| **4. Выслушайте друг друга по очереди, не перебивая.** | Расскажите правдиво друг другу, что случилось. Если что-то непонятно, задайте вопросы. Повторите, что сказал Ваш собеседник, чтобы убедиться, что Вы правильно поняли его. | **5. Будьте внимательны к чувствам друг друга** |
| Что мы можем сделать? Чем больше идей, тем лучше | **6. Подумайте о возможных путях разрешения конфликта** | Скажите друг другу, как вы себя чувствуете в ситуации конфликта. Чувства очень важны |
| **7. Выберите решение, устраивающее обоих** | Лучшим решением является решение, при котором каждый чувствует себя победителем | **8. Подкорректируйте решение, чтобы каждый был доволен** |
| Будьте ответственны за выполнение соглашения |