**«Заповеди» урегулирования конфликтов**

* **Заповедь 1:** конфликт – это реальность, убежать от него не получится, игра в прятки не решит проблему.
* **Заповедь 2:** проблема не исчезнет только по твоему желанию. Не притворяйся и не надевай маску. Прятать свои чувства – не самый лучший вариант.
* **Заповедь 3:** учись бороться с проблемой, а не с человеком. Конфликт возникает из-за спорного вопроса (сложной ситуации), а не из-за человека. Не переходи на личности.
* **Заповедь 4:** проявляй уважение. Прислушивайся к другому человеку. Слушай внимательно. Слушать родителей или учителей иногда скучно, но абстрагирование не решает проблем.
* **Заповедь 5:** будь ассертивным\* – демонстрируй вежливую настойчивость. При решении конфликтов не нужно проявлять ни пассивность, ни агрессию. Быть ассертивным – это значит выражать свое мнение уверенно и спокойно, испытывая уважение как к себе, так и к оппоненту.
* **Заповедь 6:** учись договариваться. Это самый важный навык, который следует приобрести. Умение договариваться пригодится тебе в долгосрочной перспективе.
* **Заповедь 7:** придерживайся настоящего времени. Не вспоминай прошлые обиды и разногласия. Это еще больше усугубит конфликт.
* **Заповедь 8:** замалчивание не помогает. Дуться на оппонента так же плохо, как и проявлять к нему агрессию – проблема останется нерешенной. Обсуждай ее.
* **Заповедь 9:** будь понимающим. Попробуй поставить себя на место другого человека. Не занимай оборонительную позицию и внимательно анализируй ситуацию с различных точек зрения.
* **Заповедь 10:** научись извиняться. Встань перед зеркалом и тренируйся, если это необходимо! Если ты не прав, прими это, от этого ты не станешь «слабаком». Наоборот, только сильный человек может сказать «извини». Это простое слово творит чудеса, попробуй!