

**Рекомендации,
помогающие извлекать уроки из конфликтных ситуаций:**

1. Подумайте, чему вас может научить конфликт.
2. Спросите у своего внутреннего голоса, чему можно научиться, какую пользу можно извлечь из этого печального опыта.
3. Отведите конфликту соответствующее ему место:
 - а) не позволяйте отрицательному жизненному опыту сбить себя с пути;
 - б) определите собственную позицию и исходите из неё, не допускайте влияния на неё других людей;
 - в) не давайте конфликту подорвать ваше доверие к самому себе и понизить самооценку;
 - г) помните, что конфликты составляют только малую часть вашей жизни.
4. Избавьтесь от отрицательных эмоций, оставшихся после конфликта, следующим образом:
 - а) научитесь прощать самого себя;
 - б) выждите некоторое время, чтобы связанные с конфликтом чувства исчезли;
 - в) осознайте, что другие люди могут менее критично оценивать вас и случившееся, чем вы сами.
5. Не позволяйте другим людям становиться препятствием:
 - а) избегайте плохих людей, которые осуждают вас;
 - б) стремитесь к общению с положительными и доброжелательными людьми;
6. Не тратьте слишком много сил на переубеждения скептиков или на общение с теми, кто не хочет вас слушать.
7. Не позволяйте другим людям возбуждать в вас чувства вины;
8. Будьте готовы к общению с теми, у кого, по вашему мнению, после конфликта остался неприятный осадок. Установки, помогающие преодолеть конфликт: «Это не вопрос жизни и смерти, я преодолею это», «Все идет нормально», «Он (она) делает это не для того, чтобы навредить, а чтобы удовлетворить свои желания», «Я спокоен», «Мы благополучно все решим».