**Техники разрешения конфликта**

**Я-высказывание**

Состоит из трёх частей:

1. Описание ситуации, которая вызывает негативные чувства. «Когда вы берёте мои вещи без разрешения…»
2. Описание чувств, вызванных ситуацией. «…у меня возникает чувство, что со мной не считаются».
3. Описание, чего бы вам хотелось. «Я бы хотел, чтобы вы всегда спрашивали разрешения».

Все три части должны содержать оценку ситуации, а не оппонента, иначе я-высказывание не сработает. Кроме того, важно придерживаться нейтрального тона. Потренируйтесь вместе с друзьями составлять я-высказывания, описывая свои проблемы и потребности в отношениях.

‍

**Постепенное снижение напряжённости**

Техника помогает увеличить доверие и перевести конфликт в русло сотрудничества.

Один из участников конфликта говорит, что хочет примириться и достигнуть согласия. Чтобы подтвердить своё намерение, делает небольшую уступку оппоненту и выражает надежду, что тот ответит тем же.

‍

Если второй участник делает ответный шаг, первый может уступить ещё чуть-чуть — и получится продвинуться в переговорах. Уступки не должны быть слишком значительными и показывать слабость вашей позиции. С их помощью вы демонстрируете желание сотрудничать.

**Посредник**

Для разрешения конфликтов со сверстниками привлекайте третьих лиц — друзей, учителей, родителей. Важно, чтобы они не были заинтересованы в положительном исходе конфликта. Третья сторона полнее и объективнее оценит ситуацию и поможет участникам разобраться с проблемой без эмоций и перехода на личности.