**Упражнения, которые помогут вам успешнее справиться с конфликтными ситуациями.**

**Пресс.**

**Это игровое упражнение выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. К выполнению упражнения необходимо прибегать в начале возникновения эмоционального состояния, мешающего успешной работе, поскольку психотерапевтический результат достигается только в том случае, если вы умеете вовремя заметить в себе самом нарастание психической напряженности.**

**Представьте внутри себя, на уровне груди мощный пресс, который двигается сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.**

**Простите...**

**Для того чтобы уметь справляться с конфликтами, необходимо понимать значение слова «простите». Почему мы говорим иногда «простите?». Только ли потому, что хотим быть вежливыми? Или посылаем мы тем самым какой-то сигнал?**

**Подумайте немного над ситуациями, в которых обычно говорят «простите/извините»:**

**·        В каких ситуациях мы говорим обычно «простите/извините»?**

**·        Чего мы хотим добиться, говоря «простите/извините»?**

**·        Что мы чувствуем, когда говорим «простите/извините»?**

**·        Что мы чувствуем после?**

**·        Что мы чувствуем, когда другие говорят нам «простите/извините»?**

**Фраза «простите» создает возможности для восстановления контакта между людьми, необходимого для разрешения того или иного конфликта. Это достойная и нужная фраза, которая должна использоваться как можно чаще**

**Поставь себя на место другого.**

**Вспомните свой недавний конфликт с коллегой по работе.**

**А теперь расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя на месте коллеги. Внутренне, про себя спросите у него: какое впечатление он получил от общения с вами? Подумайте, что бы мог сказать о вас. Затем проиграйте в своем воображении вашу беседу таким образом, чтобы оставить у партнера приятные воспоминания о себе.**

***Что изменилось?* Вы поняли, что, прежде всего, изменилась ваша внутренняя позиция? Если раньше, осознанно или неосознанно, вы начинали беседу с коллегой по работе так же, как говорите с учениками на уроке, то сейчас подходите к человеку, внутренне готовясь к равноправному контакту с ним. Эта психологическая подготовка связана со сменой вашей позиции, вашим внутренним стремлением к полноценному**

**.**

.