









Что помогает человеку выйти победителем из сложившейся трудной ситуации?

**Это точки опоры. Точками опоры в трудных жизненных ситуациях могут быть:**

- вера в лучшее и надежда, что все сбудется;
- любовь;
- приятные воспоминания;
- успехи в жизни, учебе, спорте;
- уверенность в своих силах (все проблемы разрешимы, проблемы делают человека сильнее, у всех бывают проблемы – все решается);
- поддержка близких людей (родителей, родственников, друзей);
- перспективы, цели, мечты;
- навыки применения успешных стратегий (моделирование успеха, принятие верных решений, выход из затруднительной ситуации);
- личностные качества (целеустремленность, жизнестойкость, уверенность в себе);
- просмотр любимых фильмов, фотографий, картин;
- чтение любимых книг;
- прослушивание любимых песен;
- общение с близким человеком;
- общение с природой

**В трудной для себя ситуации просто вспомните о своих точках опоры и станет легче!**

**ЦЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8\*800\*2000\*122



Что помогает человеку выйти победителем из сложившейся трудной ситуации?

**Это точки опоры. Точками опоры в трудных жизненных ситуациях могут быть:**

- вера в лучшее и надежда, что все сбудется;
- любовь;
- приятные воспоминания;
- успехи в жизни, учебе, спорте;
- уверенность в своих силах (все проблемы разрешимы, проблемы делают человека сильнее, у всех бывают проблемы – все решается);
- поддержка близких людей (родителей, родственников, друзей);
- перспективы, цели, мечты;
- навыки применения успешных стратегий (моделирование успеха, принятие верных решений, выход из затруднительной ситуации);
- личностные качества (целеустремленность, жизнестойкость, уверенность в себе);
- просмотр любимых фильмов, фотографий, картин;
- чтение любимых книг;
- прослушивание любимых песен;
- общение с близким человеком;
- общение с природой

**В трудной для себя ситуации просто вспомните о своих точках опоры и станет легче!**

**ЦЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8\*800\*2000\*122



Что помогает человеку выйти победителем из сложившейся трудной ситуации?

**Это точки опоры. Точками опоры в трудных жизненных ситуациях могут быть:**

- вера в лучшее и надежда, что все сбудется;
- любовь;
- приятные воспоминания;
- успехи в жизни, учебе, спорте;
- уверенность в своих силах (все проблемы разрешимы, проблемы делают человека сильнее, у всех бывают проблемы – все решается);
- поддержка близких людей (родителей, родственников, друзей);
- перспективы, цели, мечты;
- навыки применения успешных стратегий (моделирование успеха, принятие верных решений, выход из затруднительной ситуации);
- личностные качества (целеустремленность, жизнестойкость, уверенность в себе);
- просмотр любимых фильмов, фотографий, картин;
- чтение любимых книг;
- прослушивание любимых песен;
- общение с близким человеком;
- общение с природой

**В трудной для себя ситуации просто вспомните о своих точках опоры и станет легче!**

**ЦЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8\*800\*2000\*122



Что помогает человеку выйти победителем из сложившейся трудной ситуации?

**Это точки опоры. Точками опоры в трудных жизненных ситуациях могут быть:**

- вера в лучшее и надежда, что все сбудется;
- любовь;
- приятные воспоминания;
- успехи в жизни, учебе, спорте;
- уверенность в своих силах (все проблемы разрешимы, проблемы делают человека сильнее, у всех бывают проблемы – все решается);
- поддержка близких людей (родителей, родственников, друзей);
- перспективы, цели, мечты;
- навыки применения успешных стратегий (моделирование успеха, принятие верных решений, выход из затруднительной ситуации);
- личностные качества (целеустремленность, жизнестойкость, уверенность в себе);
- просмотр любимых фильмов, фотографий, картин;
- чтение любимых книг;
- прослушивание любимых песен;
- общение с близким человеком;
- общение с природой

**В трудной для себя ситуации просто вспомните о своих точках опоры и станет легче!**

**ЦЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8\*800\*2000\*122



**КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТА?!**

Конфликт - это открытое противостояние

Формула конфликта:

Конфликтоген 1+ Конфликтоген 2 = Конфликт

Типы конфликтогенов

1. Стремление к конфликту.

► Прямые проявления превосходства: приказание, угроза, замечание или любая другая отрицательная оценка, критика, обвинение, насмешка, издевка, сарказм.

► Снисходительное отношение.

► Хвастовство.

► Категоричность.

► Навязывание своих советов. Есть правило: давай совет лишь тогда, когда тебя об этом просят. Советующий, по существу, занимает позицию превосходства.

► Перебивание собеседника, повышение голоса или когда один поправляет другого.

► Нарушения этики, намеренные или непреднамеренные. Воспользовался чужой мыслью, но не сослался на автора. Доставил неудобство, но не извинился; не пригласил сесть; не поздоровался. "Влез" без очереди.

► Подшучивание. ► Обман или попытка обмана есть средство добиться цели нечестным путем и является сильнейшим конфликтогеном.

► Напоминание (возможно, и непреднамеренное) о какой-то проигрышной для собеседника ситуации.

Не случайно христианские заповеди (и не только они) призывают делать добро не для того, чтобы получить благодарность, а для собственной души.

► Перекалывание ответственности на другого человека.

2. Проявления агрессивности ► Природная агрессивность

► Ситуативная агрессивность

3. Проявления эгоизма.

**ТВОРИ ДОБРО и ОНО К ТЕБЕ ВЕРНЕТСЯ!!!**

**КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТА?!**

Конфликт - это открытое противостояние

Формула конфликта:

Конфликтоген 1+ Конфликтоген 2 = Конфликт

Типы конфликтогенов

1. Стремление к конфликту.

► Прямые проявления превосходства: приказание, угроза, замечание или любая другая отрицательная оценка, критика, обвинение, насмешка, издевка, сарказм.

► Снисходительное отношение.

► Хвастовство.

► Категоричность.

► Навязывание своих советов. Есть правило: давай совет лишь тогда, когда тебя об этом просят. Советующий, по существу, занимает позицию превосходства.

► Перебивание собеседника, повышение голоса или когда один поправляет другого.

► Нарушения этики, намеренные или непреднамеренные. Воспользовался чужой мыслью, но не сослался на автора. Доставил неудобство, но не извинился; не пригласил сесть; не поздоровался. "Влез" без очереди.

► Подшучивание. ► Обман или попытка обмана есть средство добиться цели нечестным путем и является сильнейшим конфликтогеном. ► Напоминание (возможно, и непреднамеренное) о какой-то проигрышной для собеседника ситуации.

Не случайно христианские заповеди (и не только они) призывают делать добро не для того, чтобы получить благодарность, а для собственной души. ► Перекалывание ответственности на другого человека.

2. Проявления агрессивности

► Природная агрессивность

► Ситуативная агрессивность

3. Проявления эгоизма.

**ТВОРИ ДОБРО и ОНО К ТЕБЕ ВЕРНЕТСЯ!!!**

**КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТА?!**

Конфликт - это открытое противостояние

Формула конфликта:

Конфликтоген 1+ Конфликтоген 2 = Конфликт

Типы конфликтогенов

1. Стремление к конфликту.

► Прямые проявления превосходства: приказание, угроза, замечание или любая другая отрицательная оценка, критика, обвинение, насмешка, издевка, сарказм.

► Снисходительное отношение.

► Хвастовство.

► Категоричность.

► Навязывание своих советов. Есть правило: давай совет лишь тогда, когда тебя об этом просят. Советующий, по существу, занимает позицию превосходства.

► Перебивание собеседника, повышение голоса или когда один поправляет другого.

► Нарушения этики, намеренные или непреднамеренные. Воспользовался чужой мыслью, но не сослался на автора. Доставил неудобство, но не извинился; не пригласил сесть; не поздоровался. "Влез" без очереди, используя знакомого или свое начальственное положение. ► Подшучивание. ► Обман или попытка обмана есть средство добиться цели нечестным путем и является сильнейшим конфликтогеном.

► Напоминание (возможно, и непреднамеренное) о какой-то проигрышной для собеседника ситуации.

Не случайно христианские заповеди (и не только они) призывают делать добро не для того, чтобы получить благодарность, а для собственной души.

► Перекалывание ответственности на другого человека.

2. Проявления агрессивности ► Природная агрессивность

► Ситуативная агрессивность

3. Проявления эгоизма.

**ТВОРИ ДОБРО и ОНО К ТЕБЕ ВЕРНЕТСЯ!!!**

**КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТА?!**

Конфликт - это открытое противостояние

Формула конфликта:

Конфликтоген 1+ Конфликтоген 2 = Конфликт

Типы конфликтогенов

1. Стремление к конфликту.

► Прямые проявления превосходства: приказание, угроза, замечание или любая другая отрицательная оценка, критика, обвинение, насмешка, издевка, сарказм.

► Снисходительное отношение.

► Хвастовство.

► Категоричность.

► Навязывание своих советов. Есть правило: давай совет лишь тогда, когда тебя об этом просят. Советующий, по существу, занимает позицию превосходства.

► Перебивание собеседника, повышение голоса или когда один поправляет другого.

► Нарушения этики, намеренные или непреднамеренные. Воспользовался чужой мыслью, но не сослался на автора. Доставил неудобство, но не извинился; не пригласил сесть; не поздоровался. "Влез" без очереди, используя знакомого или свое начальственное положение. ► Подшучивание. ► Обман или попытка обмана есть средство добиться цели нечестным путем и является сильнейшим конфликтогеном.

► Напоминание (возможно, и непреднамеренное) о какой-то проигрышной для собеседника ситуации.

Не случайно христианские заповеди (и не только они) призывают делать добро не для того, чтобы получить благодарность, а для собственной души. ► Перекалывание ответственности на другого человека.

2. Проявления агрессивности ► Природная агрессивность

► Ситуативная агрессивность

3. Проявления эгоизма.

**ТВОРИ ДОБРО и ОНО К ТЕБЕ ВЕРНЕТСЯ!!!**