***Вам будет легче извлекать уроки из конфликтных ситуаций, если вы запомните следующие советы:***

**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 нее; не допускайте влияния на нее 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; стремитесь к общению с положительными и доброжелатель­ными людьми.*

*б) Не тратьте слишком много сил на переубеждение скептиков или на общение с теми, кто не хочет вас слушать.*

*в) Не позволяйте другим людям возбуждать в вас чувство вины.*

*г) Будьте готовы к общению с теми, у которых, по вашему мнению, после конфликта остался неприятный осадок.*