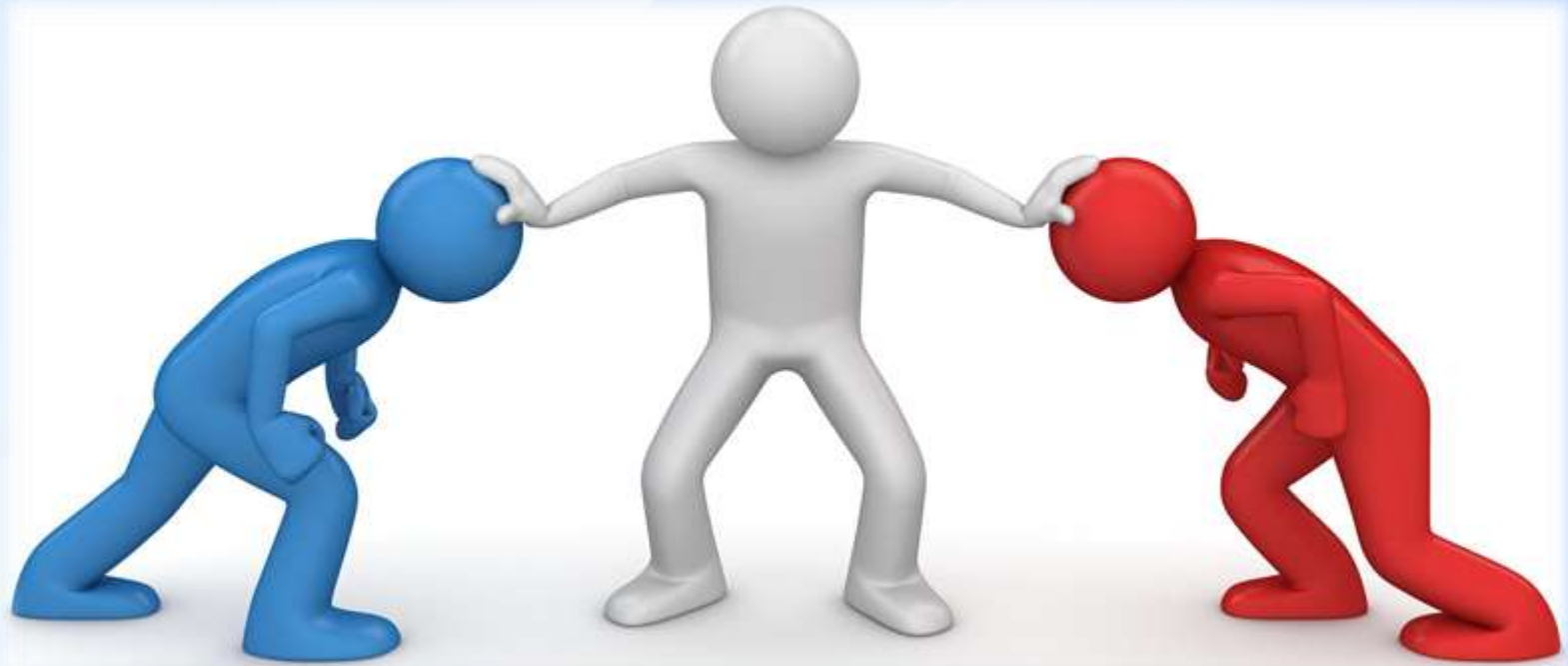


Памятка учащимся «Как вести себя в конфликте»



*Конфликт – это противостояние, столкновение
противоположных сторон, мнений, сил;
серьезное разногласие, острый спор.*

*Помни, лучший способ разрешить конфликт –
избегать его!*

Правила управления конфликтом

- ❖ *Не прерывайте. Слушайте.*
- ❖ *Не делайте предположений.*
- ❖ *Не переходите на личности и не оскорбляйте.*
- ❖ *По-настоящему работайте над решением проблемы.*
- ❖ *Предлагайте множество решений конфликта, пока не достигните соглашения, которое устроит вас обоих.*
- ❖ *Закончите на позитивной ноте.*

Правила поведения в конфликте

- ❖ *Дай партнеру «выпустить пар».*
- ❖ *Если партнер раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить напряжение. Пока этого не произойдет, договориться с ним будет очень трудно или невозможно. Наилучший прием в эти минуты – представить, что вокруг тебя оболочка, через которую не проходят стрелы агрессии. Ты будешь надежно защищен, находясь как будто в коконе.*
- ❖ *Потребуй от него спокойно обосновать претензии.*
- ❖ *Людам свойственно путать факты и эмоции. Следует учитывать только факты и объективные доказательства.*
- ❖ *Не бойся извиняться, если чувствуешь, что не прав. Во-первых, это обезоруживает, во-вторых, вызывает уважение. Ведь только сильные и уверенные люди способны признавать свои ошибки.*
- ❖ *Независимо от результата разрешения конфликта старайся не разрушать отношения.*
- ❖ *Вырази свое уважение и расположение, согласишься с наличием определенных трудностей.*

План разрешения спора

- ❖ *Выясни причину спора, действия или поступка другого (узнай причину конфликта у того, кто с тобой вступил в конфликт)*
- ❖ *Говори о сути дела, а не вокруг да около.*
- ❖ *Обязательно спокойно отреагируй на высказанное недоразумение, критику.*
- ❖ *Изложи свое мнение конкретно и четко.*
- ❖ *Признай свою ошибку или докажи обратное.*
- ❖ *Найди у другого что-нибудь приятное, положительно его характеризующее.*

Правила избежания конфликта

- ❖ *Говори вежливо*
- ❖ *Говори всегда правду.*
- ❖ *Не бойся правды, высказанной в твой адрес.*
- ❖ *Не перебивай*
- ❖ *Не загрязняй свою речь нецензурными словами.*
- ❖ *Не оправдывайся*



Факторы бесконфликтного общения

- ❖ Улыбка*
- ❖ Доброжелательный тон*
- ❖ Вежливость*
- ❖ Нейтральность речи*
- ❖ Приветливость*
- ❖ Заинтересованность*
- ❖ Непринужденность жестов*





НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков и их родителей

8 800 2000 122

ВЫ МОЖЕТЕ Поговорить:

- об отношениях с родителями и учителями...
- о дружбе и первой любви...
- о своей жизни и проблемах...
- о жестоком обращении с тобой и сверстниками...

БЕСПЛАТНО • ДОСТУПНО • АНОНИМНО