

## **ПАМЯТКА «ПРАВИЛА ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ КОНФЛИКТОВ»**

- 1.** Не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком.
- 2.** Прежде чем сказать о неприятном, создайте благоприятную, доброжелательную атмосферу доверия.
- 3.** Попробуйте стать на место собеседника, посмотреть на проблему его глазами.
- 4.** Не скрывайте своего доброго отношения к человеку, выражайте одобрение его поступками.
- 5.** Заставьте себя молчать, когда задевают в мелкой ссоре.
- 6.** Умейте говорить спокойно и мягко, уверенно и доброжелательно.
- 7.** Признавайте достоинства окружающих во весь голос, и врагов станет меньше.
- 8.** Если вы чувствуете, что не правы, признайте это сразу.



# АЛГОРИТМ ЗАЩИТЫ

## **Беседа, речевые конструкции:**

- 1.** Активное слушание: вопросы уточнения.

(Зачем ты это делаешь? Почему?)

- 2.** Эмпатическое слушание (сопереживание).

Проговаривание чувств (Что чувствуешь?)



- 3.** Варианты договора (как можно по-другому?)

«Нет – ответ»

## **Уход, разрешение пространства.**

## **Обращение за помощью к сверстникам, взрослым.**

## **Угроза вербальная**

## **Угроза физическая:**

Сила защиты = силе нападения

## РЕЧЕВАЯ ФОРМУЛА

## ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТА (попробуйте договориться)!

✓ - Мне не нравится...

✓ - Когда...(что именно, безлично)

✓ - Потому что... (Почему?)

✓ - Поэтому...