

## Памятка для подростков

- Не стремитесь доминировать во что бы то ни стало.
- Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.
- Критикуя, чаще улыбайтесь.
- Будьте справедливы и терпимы к людям.
- Не переоценивайте свои способности и возможности и не умаляйте способности и возможности других.
- Умейте вовремя остановиться!



### “Как жить дружно?”

1. Избегайте конфликтов, ссор, не совершайте необдуманных поступков.
2. Больше общайтесь друг с другом и старайтесь видеть в людях только хорошее и доброе, от этого всем вокруг станет лучше.
3. Умейте в любом конфликте находить компромисс.
4. В споре будьте сдержаны и тактичны. Никогда никого не упрекайте.
5. Умейте мириться.

Автор—составитель: Е.В. Сизикова,  
воспитатель 1 квалификационной категории

2019 год

Государственное бюджетное учреждение  
Новосибирской области  
«Социально - реабилитационный центр  
для несовершеннолетних» г. Татарск



## ПАМЯТКА

# «Как избежать конфликта»

*Все споры разрешает не война,  
Как пережиток варварской эпохи,  
А Человек, чья мысль и речь сильна,  
Чье сердце откликнется на вздохи.  
Игорь Северянин*



## КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Друзья! Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

- 1 Прежде, чем вступить в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат вы хотите получить.
- 2 Убедитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
- 3 В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
- 4 Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.
- 5 Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
- 6 Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
- 7 Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгореть со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
- 8 Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
- 9 Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
- 10 Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.



### Правила предупреждения конфликтов:

Не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком. Прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела. Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь встать на его место. Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу. Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

### «Как научиться контролировать свои эмоции».

1. Рисуйте на бумаге. Если эмоции одолели вас, можно нарисовать то, что первым придет вам в голову, позволить грифелю порвать бумагу, с силой заштриховать рисунок и в конечном итоге разорвать сам листок, скомкать его и выкинуть.
2. Попробуйте сосчитать до десяти, прежде чем поддадитесь нахлынувшему эмоциональному всплеску. Вы поймете, насколько незначителен на самом деле повод к вашей бурной реакции, уже на подходе к цифре «10».
3. Необычный способ. Во время спора попробуйте посчитать во рту свои зубы при помощи языка.
4. В любой ситуации, прежде чем выйти из себя, остановитесь на мгновение и подумайте о самых хороших и незабываемых моментах вашей жизни, сделайте глубокий вдох и уже на улыбке плавно выдохните. Именно в это мгновение вы и определяете ваш выбор – пойти на поводу у разрушительных эмоций или взять себя в руки.
5. Есть еще один эффективный способ справиться с эмоциями, это физические упражнения. А от этого улучшается настроение. И это не обязательно должен быть определенный вид спорта, а просто регулярные прогулки и активный отдых.

### Правила поведения для конфликтных людей, выполнение которых помогает не провоцировать конфликты:

Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало. Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда. Чаще улыбайтесь! Традиции хороши, но до определённого предела. Во всём нужно знать меру. Сказать правду тоже надо уметь! Будьте независимы, но не самонадеянны. Не превращайте настойчивость в назойливость.



### Методы выхода из конфликта:

- сдерживать негативные эмоции;
- найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте;
- поставить себя на место другого человека;
- осознать право на существование иной точки зрения;
- быть твердым, говорить о проблеме, и мягким с людьми.

