

Памятка для студентов.

Если ты попал в конфликтную ситуацию

Довольно часто нас вовлекают в различные конфликты – учебные, бытовые, личные. Ни один конфликт не проходит для нас бесследно.

Что же такое конфликт?

Конфликт означает столкновение сторон, мнений, сил. Чтобы успешно преодолевать разрушительные последствия конфликтов, нужно научиться обходить их и выходить из острых ситуаций.

Советы по избеганию конфликтных ситуаций.

Существует набор проверенных действий и фраз, при помощи которых можно предотвратить любую драку.

Если тебя втягивают в драку можно поступить так:

- * Отойти от этого человек в сторону, зайти в аудиторию.
- * Сказать обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент: «Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать».
- * Не нападать первым.
- * Перевести конфликт в шутку.

Фразы.

(с подтекстом) Я очень сожалею, но в моём боевом расписании нет ни одного свободного окошка до 2020 года!

- (с сочувствием) Мне бы не хотелось сделать тебе больно!
- (наигранно) Все мы дети Вселенной. Брат, давай, жить в мире и согласии!
- (вызывающе) Я очень сожалею, но мне не разрешают драться с девочками!
- (самоуверенно блефуя) Это не возможно. Я ещё не рассчитался по счетам последнего пацана, которого пришлось отправить в больницу!

Подумай сам, и тебе наверняка придут в голову подобные фразы!

Запиши их или просто запомни!

Если тебя рассердили действия однокурсника, и захотелось его ударить, то лучше поступить так:

- * Сосчитать от 1 до 10.
- * Направить свою агрессию на неодушевлённый предмет: эспандер, боксёрскую грушу, подушку, и т.п.
- * Пойти на совет к психологу, социальному педагогу, мастеру производственного обучения, преподавателю, родителям или взрослому человеку.

* Осознать последствия и постараться не допустить драки.

Если ты стал свидетелем драки между однокурсниками, можно поступить так:

- Предложить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся).
- Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить, что это не причина для драки.
- Рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
- Если вышеназванные способы не помогают, позвать преподавателя.

Как необходимо выслушать человека, охваченного гневом?

- Спокойно выслушай всё, что он хочет сказать.
- Ответь на его вопросы.
- Даже, если отрицательные эмоции человека накаляются, постарайся сохранять спокойствие и отвечай нейтральным тоном.
- Проявляй самообладание, показывай свою готовность выслушать.

Если ты чувствуешь негативное давление сверстников, используй данные советы:

- Разберись, что происходит на самом деле.
- Подумай о последствиях.
- Прими своё решение.
- Сообщи сверстникам о своём решении.
- Выгляди и действуй уверенно – даже если ты напуган.
- Помни, что есть много людей, которые могут дать тебе хороший совет: проверенные друзья, родители, преподаватели, социальный педагог, педагог - психолог.

Чтобы как можно меньше возникали конфликты в твоей жизни, необходимо уметь общаться с окружающими:

1. Общаясь с окружающими, нужно не только помнить о своих проблемах и бедах, но и чувствовать чужую нужду, потребность, горе.
2. Говорить нужно убедительно.
3. Очень важно сформировать у себя привычку терпимо и даже с интересом относиться к мнению других людей, даже тогда, когда они противоположны вашему.
4. Старайтесь избегать в общении крайне жестоких и категорических оценок собеседника.