

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.

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 2025 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 девчонками!
 - (самоуверенно блефуя) Это невозможно. 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.