

Памятка для учащихся

Приемы бесконфликтного общения

Необязательно всем дружить, но общаться уважительно – необходимо. Мы все хорошие, но каждый может ошибиться. Это не повод сразу переходить к драке, ведь жить друг с другом мирно приятнее.

Факты вместо оценок

Используй в общении факты вместо оценочных суждений. Начинай разговор о том, что тебя задело, с фактов: «ты меня толкнул», «ты взял мою ручку без спроса», «ты испачкал мне рубашку». Не оскорбляй собеседника на эмоциях.

Чувства вместо обвинений

Для решения конфликтов важно признавать и называть свои чувства из-за случившегося. Это помогает лучше понять и показать другому, из-за чего ты недоволен. Пример конструктивного общения: «я расстроился, когда ты меня толкнул, потому что ты мой друг, а друзья так не делают».

Просьбы вместо требований

Не нападай на другого человека во время конфликта, лучше дай ему понять, чего ты хочешь в данной ситуации. Обратись к нему с просьбой о сотрудничестве. Например, «Ты взял без спроса мою ручку. Меня это разозлило, потому что я не мог ее найти. Я могу дать ее тебе, но, пожалуйста, в следующий раз спрашивай об этом».