

Памятки для учащихся по предупреждению и решению конфликтных ситуаций

КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТОВ С РОДИТЕЛЯМИ?

Слушать и слышать – это далеко не одно и то же. К тому же, процесс слушания требует значительных психических энергозатрат. Для восприятия звучания и смысла слова человеку нужно не более секунды. Ознакомьтесь с *приемами эффективного слушания* при конфликте с родителями:

Приемы эффективного слушания в конфликте

1. Дайте возможность родителям высказаться.
2. Сосредоточьтесь на том, что они говорят, не вмешивайтесь в их речь своими замечаниями.
3. Не отвлекайтесь, победите то, что мешает вам сосредоточиться.
4. Покажите родителям, что вы поняли их.
5. Попытайтесь вместе с ними определить, что следует сделать. Лучше, если это будут «пошаговые» действия (во-первых, во-вторых, и т.д.).

Будьте эмпатичными, то есть способными поставить себя на место родителей и понять, что они переживают сейчас, во время конфликта с вами. Большое значение для нормального разрешения конфликта имеет ваша способность выслушать их внимательно.

«Семья – это крепость, которая спасёт от всяческих невзгод»

КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТОВ?

1. Очень важно сформировать у себя привычку терпимо и даже с интересом относиться к мнению других людей, даже тогда, когда оно противоположно вашему.
2. Всеми силами боритесь с негативными эмоциями по отношению к другим людям, будьте доброжелательны и великодушны. Они вам отплатят тем же.
3. Избегайте в общении крайних, жестких и категоричных оценок. Жесткость и категоричность легко провоцируют конфликтную ситуацию.
4. Общаясь с окружающими, старайтесь видеть и опираться на положительное в них. Оценивайте людей в большей степени по тому, что они сделали, а не потому, что они не сделали.
5. Д. Карнеги настоятельно рекомендует не критиковать других людей, дабы не провоцировать конфликты. Поэтому критика человеком воспринимается более положительно, если сначала вы его похвалили за что-либо.
6. Желательно, чтобы твой жизненный лозунг был таким: «Не согласен – критикуй! Критикуешь – предлагай! Предлагаешь – действуй!»
7. Ругать, критиковать можно конкретные действия и поступки человека, но не его личность!
8. В ходе общения желательно хотя бы изредка улыбаться собеседнику.
9. Важнейшее правило общения – цените не только своё, но и чужое мнение, умейте слышать не только себя, но и других!