******

Памятка для подростков

«Учимся жить без конфликтов».

**Конфликт** – столкновения противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов ли субъектов взаимодействия

 **Причины конфликтов:**

* Противоречия между интересами и взглядами.
* Противоборство между лидерами и отдельными группами в коллективе.
* Особенности темперамента, восприятия событий, убеждений.
* Неумение правильно слушать, задавать вопросы, проявлять эмпатию, реагировать на критику.

 **Варианты поведения в конфликте:**

1. Избегания - нежелание вступать в конфронтацию, уход от конфликта.

2. Компромисс- «половинчатая» выгода каждой стороны.

3. Сотрудничества - учитывание интересов каждой стороны.

4. Приспособления одной стороны к интересам другой.

5. Соревнование – выигрыш одной из сторон конфликта.

**Типы конфликтогенов**

* Стремление к превосходству
* Проявление агрессивности
* Проявление эгоизма
* Нарушение правил
* Неблагоприятное стечение обстоятельств
* Ситуация неопределенности



***Правила эффективного поведения в конфликте.***

 1.Остановись, не торопись реагировать!

 2.Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию.

 3.Откажись от установки «Победа- любой ценой!»

 4.Подумай о последствиях выбора!

 **Ошибки конфликтующих сторон.**

1.Отстаивание своей точки зрения, не думая о решении проблемы.

2.Проявление нетерпимости к другой позиции, несогласие на компромисс.

3.Нежелание поиска альтернатив и вариантов решения проблемы.

4. Видит только один путь решения.

5. Боится риска.

6. Мыслит стереотипно, стремится втиснуть решение в рамки существующих норм, традиций, правил.

**Фразы, которые помогут бесконфликтно завершить неприятный разговор**

«У вас, наверно много дел, не буду вас больше отвлекать».

«Давайте прекратим этот бессмысленный разговор, ведь каждый останется при своем мнении».

«Вы затронули интересную тему, я бы с удовольствием еще пообщался(лась), но мне нужно уйти».

«Мне понятно ваше мнение по поводу этой ситуации, но мне нужно время чтобы все обдумать и дать вам ответ».

«Спасибо, что беспокоитесь за меня, но в этой ситуации я бы хотел(а) разобраться самостоятельно».

Подг. педагог-психолог Плиско С.М.