

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЗМОЖНЫМИ КОНФЛИКТАМИ В ДОЛ?

Рекомендации волонтерам



ПОМНИ О ЧУВСТВЕ ЮМОРА



Важно **развивать** в себе **навык** относиться с **юмором** к сложным ситуациям. Заранее подготовленные безобидные фразы для разных ситуаций могут быть более **эффективны**, чем прямота в высказываниях.

При конфликте хорошее чувство юмора – твой **козырь**. Побеждать в спорах приятно, а побеждать в спорах и нравиться людям – вдвойне приятно.



Также можно **вернуть** собеседнику его собственные слова, но в форме шутки, чтобы не задеть его чувства.

ВСЕГДА ДАВАЙ ВОЗМОЖНОСТЬ ОППОНЕНТУ ВЫРАЗИТЬ СВОИ МЫСЛИ



Если в процессе разговора ты чувствуешь, что **назревает конфликт**, то дай возможность высказаться собеседнику, не перебивая его.

Пусть говорит **столько**, сколько ему нужно. Не переспрашивай, а просто **кивай** и **смотри** ему в глаза.



Такое твое поведение **снизит градус напряжения** в разговоре или вовсе сведет возможный конфликт на нет.

НЕ ЗАБЫВАЙ ПРОЯВЛЯТЬ ТЕРПЕНИЕ И СВОЮ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ



Скажи своему собеседнику, что услышал его и предложи продолжить разговор в более спокойном русле без **волнений** и **криков**, чтобы сообща найти выход из сложившейся ситуации и найти **компромисс**.

Таким образом твоему собеседнику будет понятно, что его мнение **важно** для вас.



Покажи, что ты искренне заинтересован в мирном продолжении диалога и готов идти на взаимные **уступки**.

ПОКАЖИ СВОЮ УВЕРЕННОСТЬ



Если твой оппонент в споре увидит, что ты сильно **взволнован** или **неуверен** в себе, это может быть истолковано как твоя слабость, а значит использовано против тебя. Например, привести к усилению давления на тебя.

Демонстрируй **уверенность** даже в том случае, когда внутри ты ее не чувствуешь
Помни, что кроме тебя то никто об этом и не знает!



Не забывай улыбаться! Улыбка поможет контролировать свои эмоции и придаст тебе уверенности.

СОХРАНЯЙ СПОКОЙСТВИЕ ДО ПОСЛЕДНЕГО



Если после спора или конфликта тебе **сложно** успокоиться, то **переключись** на какую-либо деятельность (например, предложи свою помощь водителям) или займись физической активностью (пробежка, подтягивание на турниках и т.п.). **Переключение** поможет тебе **совладать** с чувством тревоги.



Необходимо **обсудить** ситуацию с тем человеком, кому ты доверяешь (другу, водителю, можно позвонить родителям).

Проговаривание своего состояния с кем-либо из-за произошедшего события очень важно! Не оставайся наедине с тревожными мыслями.

КОНТАКТЫ БЕСПЛАТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



**Всероссийский телефон доверия
(круглосуточно)
8-800-2000-122**



**Круглосуточная служба психологической
помощи и поддержки «ТЫ НЕ ОДИН»
8-800-302-33-39;**



**Горячая линия «Помогите мне!»
<https://resurs-center.ru/pomogite-mne>**



**Сообщество Digital психолог
https://vk.com/hotline_help_me**