

# 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 твоё 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](https://vk.com/hotline_help_me)**