**Памятка для студентов.**

**Если ты попал в конфликтную ситуацию**

Довольно часто нас вовлекают в различные конфликты – учебные, бытовые, личные. Ни один конфликт не проходит для нас бесследно.

***Что же такое конфликт?***

**Конфликт** означает столкновение сторон, мнений, сил. Чтобы успешно преодолевать разрушительные последствия конфликтов, нужно научиться обходить их и выходить из острых ситуаций.

***Советы по избеганию конфликтных ситуаций.***

Существует набор проверенных действий и фраз, при помощи которых можно предотвратить  любую драку.

***Если тебя втягивают в драку можно поступить так:***

\*    Отойти от этого человек в сторону, зайти в аудиторию.

\*   Сказать обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент: «Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать».

\*    Не нападать первым.

\*    Перевести конфликт в шутку.

***Фразы.***

(*с подтекстом*) Я очень сожалею, но в моём боевом расписании нет ни одного свободного окошка до 2020 года!

* (*с сочувствием*) Мне бы не хотелось сделать тебе больно!
* (наигранно) Все мы дети Вселенной. Брат, давай, жить в мире и согласии!
* (вызывающе) Я очень сожалею, но мне не разрешают драться с девчонками!
* (самоуверенно блефуя) Это не возможно. Я ещё не рассчитался по счетам последнего пацана,  которого пришлось отправить в больницу!

Подумай сам, и тебе наверняка придут в голову подобные фразы!

            Запиши их или просто запомни!

***Если тебя рассердили действия однокурсника, и захотелось его ударить, то лучше поступить так:***

\*  Сосчитать от 1 до 10.

\* Направить свою агрессию на неодушевлённый предмет: эспандер, боксёрскую грушу, подушку, и т.п.

\*  Пойти на совет к психологу, социальному педагогу, мастеру производственного обучения, преподавателю, родителям или взрослому человеку.

\*  Осознать последствия и постараться не допустить драки.

***Если ты стал свидетелем драки между однокурсниками, можно поступить так:***

***-*** Предложить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся).

- Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить, что это не причина для драки.

- Рассказать о возможных последствиях (моральные и физические  травмы).

- Если вышеназванные способы не помогают, позвать преподавателя.

***Как необходимо выслушать человека, охваченного гневом?***

* Спокойно выслушай всё, что он хочет сказать.
* Ответь на его вопросы.
* Даже, если отрицательные эмоции человека накаляются, постарайся сохранять спокойствие и отвечай нейтральным тоном.
* Проявляй самообладание, показывай свою готовность выслушать.

***Если ты чувствуешь негативное давление сверстников, используй данные советы:***

***-*** Разберись, что происходит на самом деле.

***-*** Подумай о последствиях.

***-*** Прими своё решение.

***-*** Сообщи сверстникам о своём решении.

***-*** Выгляди и действуй уверенно – даже если ты напуган.

***-*** Помни, что есть много людей, которые могут дать тебе хороший совет: проверенные друзья, родители, преподаватели, социальный педагог, педагог - психолог.

**Чтобы как можно меньше возникали конфликты в твоей жизни, необходимо уметь общаться с окружающими:**

1. Общаясь с окружающими, нужно не только помнить о своих проблемах и бедах, но и чувствовать чужую нужду, потребность, горе.

2. Говорить нужно убедительно.

3. Очень важно сформировать у себя привычку терпимо и даже с интересом относиться к мнению других людей, даже тогда, когда они противоположны вашему.

4. Старайтесь избегать в общении крайне жестоких и категорических оценок собеседника.