



ПАМЯТКА

«Как справиться с конфликтом с одноклассником» (для учащихся)



Сохраняйте спокойствие. Когда возникает ссора, в первую очередь важно не поддаваться эмоциям. Гнев или раздражение могут только усугубить ситуацию.



Подумайте, что стало причиной конфликта. Прежде чем что-то делать, постарайтесь понять, из-за чего возник спор. Это могло быть случайное недоразумение, резкое слово или какое-то действие, которое кто-то воспринял неправильно.



Слушайте друг друга. Важно не только высказать свою точку зрения, но и услышать, что думает другой человек. Постарайтесь не перебивать и не обвинять. Используйте спокойные фразы.

Признайте свою ошибку, если она есть. Если в конфликте есть ваша вина, не бойтесь признать это. Искреннее извинение покажет вашу зрелость и готовность исправить ситуацию.



Почему это важно?

Конфликты могут разрушать отношения и мешать учебе. Но если научиться решать их правильно, это поможет вам не только сохранить хорошие отношения, но и стать более зрелым и уверенным в общении с другими людьми.

ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и их родителей

8-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах...
- О дружбе и неразделенной любви...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...