**Правила бесконфликтного общения:**

1. Старайся жить так, чтобы людям рядом с тобой было хорошо.
2. Прежде чем обратиться к человеку, улыбнись ему: ведь добрые отношения начинаются с улыбки.
3. Научись радоваться не только своим успехам, но и успехам товарищей по классу.
4. Старайся прийти на помощь товарищу, не жди, пока тебя об этом попросят.
5. Никогда никому не завидуй и не ябедничай: ябеда озлобляет людей и разрушает их отношения.
6. В споре будь сдержан и тактичен.
7. Избегай конфликтов, ссор, не совершай необдуманных поступков.
8. Никогда никого не упрекай. Если  все-таки упреки прозвучали  и ссора произошла - скорее помирись.
9. Научись сотрудничать, договариваться, уступать, находить компромисс.
10. Главное – относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе.

**В конфликте нельзя:**

— критически оценивать партнера;

— приписывать ему низменные или плохие намерения;

— демонстрировать знаки своего превосходства;

— обвинять партнера и перекладывать на него всю ответственность;

— игнорировать интересы клиента (партнера по общению);

— видеть все только со своей позиции;

— уменьшать заслуги партнера и его вклад в общее дело;

— преувеличивать свои заслуги;

— раздражаться, кричать, нападать;

— задевать «болевые точки» и уязвимые места партнера;

— обрушивать на партнера множество претензий.

Конфликт между родителями и ребенком разрешается только путем конструктивного диалога, терпения и гибкости Первый шаг к примирению лучше делать родителям.

* + Проявляйте терпение и понимание к поведению подростка. Станьте для него людьми, которым он может доверять, с которых он может брать пример.
  + Отнеситесь к ребенку, как ко взрослому человеку. Дайте ему свободу выбора, но объясните, что свобода выбора предполагает ответственность и понимание последствий своих действий.
  + Интересуйтесь жизнью ребенка, но не критикуйте его поступки и не поучайте его. Вы можете только выразить свое мнение и сказать: «Ты точно решил сделать это? Ты все хорошо продумал?», «Ты честен со мной? Ты можешь смело мне все рассказать, я не буду судить тебя», Ты можешь обратиться ко мне за помощью в любое время», Ты же знаешь, что завтра важный день».
  + Всегда аргументируйте своей запрет или отказ, чтобы подросток понимал причины ваших поступков. Разрешите ему доказать свою правоту и выслушайте его мнение. Таким образом, вы научите его решать конфликты без криков и агрессии.
  + Задавайте больше вопросов: «Почему ты злишься на меня?», «Что тебя беспокоит?», «Зачем ты так поступаешь?», «Что мне нужно сделать, чтобы ты меня услышал?».
  + Комментируйте действия подростка: «Я вижу, ты расстроен. Давай вместе все обсудим в спокойной обстановке». «Если ты сейчас уйдешь, мы не сможешь решить эту задачу».
  + Используйте в разговоре фразы, располагающие к общению и доверию: «Я люблю тебя», «Я понимаю тебя», «Я доверяю тебе», «Я знаю, ты не поведешь», «Ты уже совсем взрослый, я могу на тебя положиться!».Нужно объяснить подростку, что если он будет держать свое слово, уважать просьбы родителей, то они будут доверять ему, и не ограничивать в действиях.

В общении используйте: 1. ***«Я — сообщение»*** (констатация вашего огорчения по по­воду возникших противоречий). Например: (*типичная фраза)* «Ты должен думать о будущем!» - «Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?» *(как необходимо говорить)*

2. «Активное слушание»

***«Активное слушание»***— способ ведения беседы в личных или деловых отношениях, когда слушающий активно демонстрирует, что он слышит и понимает, в первую очередь, чувства говорящего. «*Активно слушать»* собеседника означает:

● дать понять собеседнику, что вы услышали сказанное им;

● сообщить партнеру о его чувствах и переживаниях, связанных с рассказом.

В результате применения «*активного слушания»*:

● собеседник начинает относиться к вам с большим доверием;

● партнер по общению рассказывает вам гораздо больше,

чем стал бы рассказывать в обычной ситуации; ● вы получаете возможность понять собеседника и его чувства;

● если партнер по общению чем-то взволнован или рассержен, то «активное слушание» помогает ему безболезненно «выпустить пар».

***Конфликт нельзя решить, используя: приказ директиву, команды.***

***Помните: война продолжается до тех пор, пока воюют обе стороны. Хотите мира – перестаньте воевать. Хотите мира – создайте его сами.***

ГУО «Социально-педагогический центр г. Сенно»

2018