



## Консультация

### Как избежать конфликта в компании сверстников?

*Гавва В.В., социальный педагог*

**Правильно оценивать ситуацию.** Порой дело пахнет жареным еще до разгара конфликта — важно это замечать и оценивать риски. Например, чтобы защитить друга, драться не всегда разумно — можно, например, позвать взрослых. А в ситуациях, когда в группе начинается ссора, — отойти в сторону и не участвовать.

**Использовать слова.** Нам повезло больше, чем животным: мы можем проговаривать все, с чем не согласны. Чтобы делать это без ругани, используйте «я-высказывания», когда вместо «ты не прав», мы говорим о себе: «я расстроен твоими действиями, потому что...». Это помогает понять другому человеку, что его не обвиняют, а просто делятся своими чувствами.

**Быть гибким, значит использовать разные способы.** Даже в ситуации «обижают слабого» есть несколько вариантов: взять его за руку и убежать, драться, позвать взрослого, попытаться поговорить или решить спор в спортивном состязании.

**Обращаться к авторитетам, чтобы рассудить спор.** Не все подростки готовы решать конфликты при взрослых, но можно использовать аргумент опыта: взрослый больше разбирается в жизни и может быть арбитром. Важно, чтобы этого человека все уважали и доверяли ему.

**Управлять гневом.** Если конфликт заходит далеко и кровь приливает к голове и кулакам, нужно его снижать. Самый простой способ — дышать. Можно пробовать разные техники дыхания, но проще всего делать глубокий вдох и выдох по счету. Задача — успокоить дыхание так, чтобы выдох был длиннее. Например, вдох на три счета, а выдох — на пять.

Если дыхание не помогает, можно выйти на улицу: пройтись, побегать. Даже небольшая активность снизит злость и тревогу, а из такого состояния проще договориться. Если ничего не помогает — разговор стоит отложить.

**Уходить в случае опасности.** Безопасность превыше всего! Важнее прожить долго, чем быть смелым один раз. Если ты завтра не сможешь наслаждаться победой, потому что погибнешь, то смысла драться и ссориться нет. Если понимаешь, что сейчас будет серьезная драка, нужно убегать, а потом уже звать на помощь, если это нужно.

Если осталась агрессия после конфликта — ее важно «слить», чтобы злость не накапливалась и не влияла на здоровье. Например, послушать

музыку, попеть, потанцевать. Если ничего не помогает — нужно обратиться к психологу, он подберет техники высвобождения эмоций.

