



## Если Вы замечаете у своего ребенка/подростка:

- частые перепады настроения
- отсутствие друзей и даже приятелей
- вспышки агрессии повышенную тревожность
- конфликты истерики
- отставание или опережение в развитии
- трудности в освоении образовательной программы
- состояние угнетенности, подавленности
- эксперименты над своим телом, внешним видом
- нарушения сна и бодрствования
- уход от реального общения в виртуальный мир
- регулярные нарушения правил и требований

**Приглашаем на консультацию и профессиональную помощь/поддержку специалистов Центра**

⇨ г. Пермь, ул. Казахская, 71 8 (342) 262 81 41

⇨ г. Орда, ул. 1 Мая, 8  
☏ 8 (34258) 2-00-57

⇨ г. Чайковский, ул. Горького, 22  
☏ 8 (34256) 9-56-15

⇨ г. Соликамск, ул. Степана Разина, 39  
☏ 8 (34253) 3-89-23

⇨ г. Чусовой, ул. 50 лет ВЛКСМ, 2/3  
☏ 8 (37256) 3-79-76

⇨ г. Верещагино, ул. Ленина, 18  
☏ 8 (34254) 3-30-37

⇨ г. Кунгур, ул. Гребнева, 83,  
☏ 8 (34271) 4-00-53

⇨ с. Кочево, ул. Олега Кошевого, 2а  
☏ 8 (34293) 9-11-23

✉ [cpmpk.ru](http://cpmpk.ru)

# КОНФЛИКТ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- Угрозы, обвинения, слёзы
- Раздражение, злость, обида
- Чувство беспомощности
- Столкновение интересов

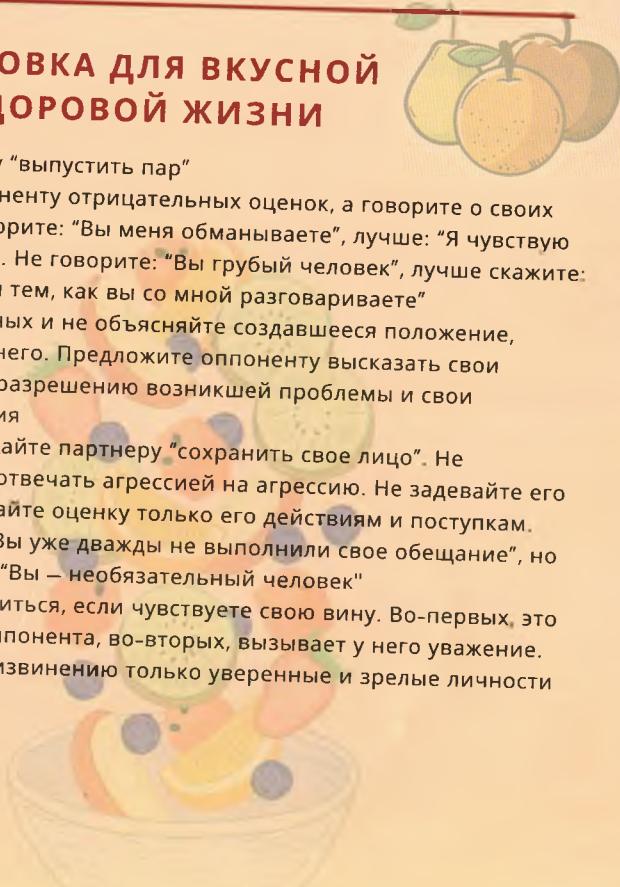
## ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Изменение мимики
- Закатывание глаз
- Приподнятие бровей
- Понижение или повышение голоса
- Эмоциональная и физическая боль

## ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

1. Понижение значимости роли человека, негативная оценка его поступков.
2. Попытка обсуждения вопроса при негативных эмоциональных состояниях оппонента.
3. Придирки и угрозы.
4. Проявление недоверия к оппоненту, личная антипатия.
5. Подчеркивание разницы между собой и оппонентом, завышение своих достоинств, соперничество.
6. Перебивание собеседника при высказывании им своего мнения.

## СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- 
- Дайте оппоненту "выпустить пар"
  - Не давайте оппоненту отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах. Не говорите: "Вы меня обманываете", лучше: "Я чувствую себя обманутым". Не говорите: "Вы грубый человек", лучше скажите: "Я очень огорчен тем, как вы со мной разговариваете"
  - Не ищите виновных и не объясняйте создавшееся положение, ищите выход из него. Предложите оппоненту высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения
  - В любом случае дайте партнеру "сохранить свое лицо". Не позволяйте себе отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте его достоинства. Давайте оценку только его действиям и поступкам. Можно сказать: "Вы уже дважды не выполнили свое обещание", но нельзя говорить: "Вы – необязательный человек"
  - Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину. Во-первых, это обезоруживает оппонента, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности