

# ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМООПАСНЫХ СИТУАЦИЙ

## Как сгладить конфликтную ситуацию?

- **Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным. Отстаивая свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.**
- В споре умей выслушать собеседника до конца.**
- Уважай чувства других людей.**
- Помни, что любую проблему можно решить спокойно.**
- Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься.**

Уважать всякого человека, как самого себя, и поступать с ним, как мы желаем, чтобы с нами поступали, — выше этого нет ничего.

### Конфуций

Если вы рассержены действиями одноклассника и хотите его ударить, то мы предлагаем следующее:

1. Снять напряжение с помощью следующих действий:
  - сосчитать до 10;
  - умыть руки.
  - Комкать и рвать бумагу
  - Потопать ногами
  - Втирать пластилин в бумагу или картонку
  - Громко кричать, используя «стаканчик для крика», сделанный из бумаги
2. Направить агрессию на неодушевленный предмет:
  - эспандер, шарики, подушку, если вы находитесь дома;
  - боксерскую грушу, если вы находитесь в спортивном зале.
3. Пойти к психологу.
4. Подумать о возможных последствиях и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.

Если вас втягивают в драку:

- Переведите конфликт в шутку.
- Отойдите в сторону.
- Зайдите в класс.
- Не нападайте первым.

Самое дорогое, что есть у человека, — это жизнь.