



Що таке конфлікт і як він виникає?

Конфлікт — це ситуація, коли дві чи більше сторони мають різні думки, цінності або інтереси, і це призводить до напруги.

Причини конфліктів:

- Непорозуміння.
- Різні погляди на ситуацію.
- Відчуття несправедливості.
- Емоційне напруження.



Пам'ятай:

**Конфлікт — це
не завжди
погано.**

Його можна
використати для
зміцнення
взаєморозуміння,
якщо діяти
правильно.

**Пам'ятка для
підлітків: "Як
розв'язувати
конфлікти
мирним
шляхом"**

Розуміння своїх емоцій

Що ти відчуваєш?

Злий/а, ображений/на,
тривожний/на?
Назви емоцію — це
допоможе впоратися з
нею.

Техніки самоконтролю

- Глибоке дихання (5-10 повільних вдихів/видихів).
- Зупинись і порахуй до 10 перед тим, як відповісти.
- Запитай себе: "Чи це так важливо, щоб сваритися?"
- Якщо емоції "накривають", зроби паузу: вийди з кімнати чи обговори конфлікт пізніше.

Як говорити і НЕ сваритися



Замість "Ти завжди мене ігноруєш!" скажи: "Я почуваюся непоміченим, коли ти не звертаєш увагу на мої слова."

Замість "Ти винен!" скажи: "Мені прикро, що це сталося, давай знайдемо рішення разом."

Уникай звинувачень,
сарказму та
підвищення тону — це
лише погіршить
ситуацію.



Слухай, щоб зрозуміти

- Зосередься на співрозмовнику, не перебивай.
- Перепитай, чи правильно зрозумів: "Ти маєш на увазі, що...?"
- Покажи співчуття: "Я розумію, чому ти так відчуваєш."

Це допомагає уникнути непорозумінь і зменшує напругу.