***Памятка по разрешению конфликтов***

**Уважаемые родители!**

**Попытайтесь осмыслить предложенные вопросы и вам будет легче адекватно вести себя в конфликте.**

1. **Хочу ли я благоприятного исхода конфликта для нас обоих?**
2. **Вместо того, чтобы думать, «как это могло быть», вижу ли я новые возможности в том, «что есть»?**
3. **Как бы я чувствовал себя на его (её) месте?**
4. **Что он (она) пытается сказать?**
5. **Выслушал ли я его (её) как следует?**
6. **Что я хочу изменить?**
7. **Как я могу сказать это без обвинений и нападок?**
8. **Не злоупотребляю ли я властью?**
9. **Что я чувствую?**
10. **Возлагаю ли я на кого-то вину за свои чувства?**
11. **Поможет ли это делу, если я расскажу ему (ей) о том, что я чувствую?**
12. **Что я хочу изменить?**
13. **Избавился ли я от желания наказать его (её)?**
14. **Что я могу сделать, чтобы лучше владеть моими чувствами? (Например, выразить свои чувства на бумаге, поговорить с другом, выколотить матрац).**
15. **Хочу ли я разрешить конфликт?**