**Приемы ненасильственного (конструктивного) разрешения конфликтов**

В результате прохождения восстановительных программ участники конфликтов овладевают умениями конструктивного общения, снижающего риски возникновения конфликтов, а именно они:

* выражают свои чувства и мысли, негативные эмоции, раздражение и обиду с помощью “Я - сообщений”;
* конструктивно описывают свое поведение и других людей или проблемы;
* выслушивают других, прежде чем высказаться самим;
* не избегают прямого зрительного контакта;
* используют вербальные и невербальные приемы для самовыражения;
* сопереживают с другими;
* находят сходство между собой и другими людьми, что ведет к пониманию другого и снижению эмоционального напряжения в общении;
* фокусируются на проблеме, а не на личности оппонента,
* обсуждают возможные варианты построения бесконфликтных отношений.