

Дорогие друзья!

Конфликты — это естественная часть жизни, но важно уметь справляться с ними так, чтобы они не портили отношения и не вызывали стресс. Этот буклет поможет вам научиться выстраивать гармоничные отношения с окружающими и эффективно решать конфликтные ситуации.

Как выстраивать отношения, чтобы минимизировать конфликты:

1. Будьте доброжелательны и уважительны:
 - уважайте мнение других, даже если оно отличается от вашего;
 - избегайте грубости, сарказма и обидных слов.
2. Учитесь слушать:
 - внимательно выслушивайте собеседника, не перебивайте;
 - покажите, что вы понимаете его чувства: «Я вижу, что ты расстроен».
3. Будьте честны, но тактичны:
 - говорите о своих чувствах и потребностях открыто, но без агрессии;
 - используйте «Я-высказывания»: «Я чувствую себя обиженным, когда...».
4. Избегайте сплетен и обсуждения других за их спиной:
 - это может привести к недопониманию и конфликтам.
5. Проявляйте эмпатию:
 - старайтесь поставить себя на место другого человека, чтобы понять его точку зрения.

Служба школьной медиации

Если конфликт кажется слишком сложным или вы не можете решить его самостоятельно, вы можете обратиться в службу школьной медиации.

Что это такое?

- Это команда специалистов (педагогов, психологов, учеников старших классов), которые помогают разрешать конфликты мирным путем.
- Медиаторы не принимают чью-то сторону, а помогают вам прийти к решению, которое устроит всех.

Почему это эффективно?

- Вы сможете высказать свою точку зрения в безопасной обстановке.
- Медиаторы помогут вам понять друг друга и найти выход из ситуации.
- Это быстрый и мирный способ решить проблему без последствий.

Как обратиться?

- Подойдите к классному руководителю или руководителю службы школьной медиации.
- Вы можете обратиться самостоятельно или вместе с участником конфликта.

Конфликты — это не конец отношений, а возможность лучше понять друг друга. Если вы будете спокойны, уважительны и готовы к диалогу, вы сможете решить любую проблему. А если не получается — всегда можно обратиться за помощью!

**Клуб медиаторов-ровесников
гимназии 586 «Истина в диалоге»
представляет**

**Невредные советы
«Как минимизировать конфликты
в своей жизни и решать их
конструктивно, если они все же
возникли»**



Как вести себя, если конфликт уже возник

С другом или одноклассником

1. Не обвиняйте:

- вместо «Ты виноват» скажите: «Мне неприятно, что так произошло».

2. Обсудите проблему спокойно:

- найдите время, чтобы поговорить наедине, без свидетелей.

3. Ищите взаимовыгодное решение:

- предложите решение, которое устроит обоих: «Может, мы сделаем так?»

4. Извинитесь, если вы неправы:

- искренние извинения помогут восстановить доверие;
- не забудьте, что кроме извинений необходимо договориться о том, чтобы подобных ситуаций более не возникало.



С учителем

1. Сохраняйте уважение и будьте сдержанны:

- даже если вы не согласны, не переходите на крик или грубость.

2. Объясните свою позицию:

- спокойно расскажите, что вас беспокоит: «Я не понял, почему...»

3. Предложите решение:

- например: «Может, я могу переделать задание?»

С родителями

1. Не замыкайтесь:

- родители часто волнуются за вас, поэтому объясните свои чувства.

2. Выслушайте их точку зрения:

- постарайтесь понять, почему они так думают.

3. Предложите альтернативное решение:

- например: «Я сделаю уроки, а потом погуляю».



Что поможет быстро и эффективно решить конфликт

1. Спокойствие:

- если вы злитесь, сделайте паузу, глубоко вдохните и сосчитайте до 10.

2. Четкость:

- объясните, что именно вас беспокоит, без лишних эмоций.

3. Ответственность за произошедшее:

- будьте готовы взять на себя ответственность за свои слова и действия.

4. Готовность к диалогу:

- будьте открыты к обсуждению и поиску решения.

5. Фокус на проблеме, а не на личности:

- не переходите на личности, обсуждайте только ситуацию.

