Когда нужна помощь взрослых?

Умение решать конфликты самостоятельно — это крутой навык. Но **самостоятельность не должна превращаться в безрассудство**. Есть ситуации, которые невозможно и опасно решать в одиночку. Попросить помощи у взрослого в таких случаях - это **правило личной безопасности**.

Инструкция: Как правильно попросить о помощи?

Многие подростки молчат, потому что боятся, что взрослые сделают только хуже (устроят публичные разборки или высмеют). Чтобы этого не произошло, используй четкий алгоритм:

1. **Выбери взрослого, которому доверяешь.** Это могут быть мама или папа, классный руководитель, школьный психолог, тренер в секции или старший брат/сестра.
2. **Говори фактами, а не эмоциями.** Вместо «Они все плохие и ненавидят меня!» скажи: «У меня конфликт с Никитой из 8-го класса. Он уже три дня подряд забирает мой рюкзак и пишет оскорбления в общий чат. Мои просьбы прекратить не работают».
3. **Обозначь свою цель.** Сразу скажи, чего ты ждешь от взрослого. Например: *«Я хочу решить это мирно, но мне нужен твой совет, как правильно поступить»* или *«Мне нужна твоя помощь как посредника, потому что сам я не справляюсь»*.

Конфликт можно решить мирно, если вовремя остановиться и вспомнить, что перед тобой живой человек, с которым можно договориться.

Чек-лист: Когда конфликт вышел из-под контроля?

Срочно обратись к взрослому (родителям, учителю, школьному психологу), если в конфликте есть хотя бы один из этих признаков:

- **Сила неравна.** Против тебя выступает целая группа людей или человек, который значительно старше и сильнее.
- **Есть угроза насилием.** Тебе угрожают физической расправой, портят твои вещи.
- **Это не спор, это травля (буллинг).** Конфликт длится неделями или месяцами. Тебя систематически оскорбляют, бойкотируют, создают распускают.
- **Конфликт зашел в тупик.** Вы перепробовали все мирные способы, но вторая сторона категорически отказывается идти на контакт и продолжает проявлять агрессию.
- **Ты чувствуешь сильный стресс.** Если из-за этой ситуации тебе страшно идти в школу, у тебя пропал аппетит, нарушился сон или постоянно хочется плакать.

Республиканская телефонная «Горячая линия» по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию:
8 801 100 16 11 (анонимно, бесплатно)

Бесплатная круглосуточная служба экстренной психологической помощи – 133

Государственное учреждение образования

«Средняя школа №9 г.Мозыря»



Памятка «Учимся решать конфликты мирно»

Школьная
служба медиации

Мозырь, 2026

Конфликт — это столкновение разных мнений, интересов или характеров. Спорить — это нормально, каждый человек имеет право на свое мнение. Проблема не в самом споре, а в том, как мы из него выходим. Умение договариваться помогает сохранить друзей и нервы.

⚠ Тревожные звоночки. Как понять, что накаляется обстановка?

- Учащается сердцебиение или появляется напряжение в теле.
- Голос становится громче, хочется перебить собеседника.
- Появляется желание не решить вопрос, а сделать больно или обидеть в ответ.
- Совет: Если заметил эти признаки, останови разговор минимум на пять минут.

Чего делать нельзя (красная зона).

- Переходить на оскорбления, обзываться и высмеивать собеседника.
- Припоминать старые ошибки, которые уже были решены раньше.
- Ставить ультиматумы (или по-моему, или никак).
- Хлопать дверью и демонстративно уходить, не объяснив причину.

Как решить конфликт мирным путем (зеленая зона).

- Используй Я-сообщения. Вместо фразы «Ты вечно меня игнорируешь!» скажи «Я чувствую себя одиноко, когда мне не отвечают».
- Слушай до конца. Не придумывай ответ в голове, пока говорит другой, сначала полностью выслушай его мысль.
- Задавай уточняющие вопросы. Например: «Правильно ли я понял, что ты обиделся на этот поступок?»

Техника «Остынь за минуту».

- Сделай три глубоких вдоха и выдоха, мысленно считая до четырех на вдохе и до шести на выдохе.
- Посмотри по сторонам и назови про себя пять предметов разного цвета, чтобы переключить мозг с эмоций на логику.



Стратегия Win-Win (Выигрыш — Выигрыш) — это способ решения конфликта, при котором обе стороны получают то, что для них действительно важно.

1. Отделите «хотелки» (позиции) от истинных интересов (нужд).
2. Устройте мозговой штурм (без критики).

Сядьте вместе и набросайте как можно больше вариантов решения проблемы на листке бумаги.

3. Выберите «объединяющий» вариант

Пройдитесь по списку и вычеркните то, что категорически не нравится одному из вас. Найдите вариант, который закроет главные потребности обоих.

Притча об апельсине

Два человека спорят из-за одного апельсина. Каждый настаивает: «Он нужен мне!».

- При *подчинении* апельсин заберет тот, кто сильнее.
- При *обычном компромиссе* они разрежут его пополам (каждому достанется лишь половина).
- При *стратегии Win-Win* они сначала спросят друг друга: «Зачем он тебе?». Окажется, что одному нужна мякоть для сока, а второму — цедра (кожура) для выпечки пирога. В итоге оба получили по 100% того, что хотели!