

У тебе стався
КОНФЛІКТ або
непорозуміння



ВИХІД – Є!

- Спробуй
- вирішити ситуацію
- мирним шляхом.

- Звернись по допомогу до медіаторів/медіаторок однолітків

Вирішити конфлікт мирним шляхом – це означає знайти взаємоприйнятний варіант розв'язання конфлікту обома його сторонами.

Конфлікти мають як позитивні, так і негативні наслідки. Це нормальний етап взаємодії людей у суспільстві, і його не треба боятися. Важливо вміти вирішувати конфлікти мирним шляхом.

Конфлікт – це ситуація, за якої люди (або групи людей) мають несумісні цілі та інтереси, що супроводжуються негативними емоціями та поведінкою.

ЛОВИ ТОП 5 РЕКОМЕНДАЦІЙ, ЯК ВИРІШИТИ КОНФЛІКТ САМОСТІЙНО:

1 ДІЗНАВАЙСЯ

Не звинувачуй одразу іншу сторону/учасника/учасницю конфлікту, а зосередь увагу на отриманні достовірної інформації. Знайди відповідь на запитання: «Чому стався конфлікт?», «Які його причини?», «Як бачить ситуацію (чому вона виникла, в чому її суть) інша сторона конфлікту?», «Як бачиш ситуацію ти (чому вона виникла, в чому її суть)?»

3 СЛУХАЙ

Налаштуйся на ефективне спілкування. **Будь готовий/готова слухати та почути іншу сторону/учасника/учасницю** конфлікту, його/її інтереси та позиції. Висловлюй власні інтереси та позиції. Для того, щоб вирішити конфлікт мирно, **потрібно** не лише озвучити свої позиції, потреби та інтереси в конфліктній ситуації, але й **почути співрозмовника/співрозмовницю**. **Розмежувуй проблему та особистість!** Запам'ятай: критикувати можна лише конкретну ситуацію, конкретний вчинок, а не особу та її індивідуальні якості.

4 ДІЙ

Визначте разом зі стороною/учасником/учасницю конфлікту питання, які ви маєте вирішити. Шукайте спільне рішення, **розглядайте варіанти доти, доки не знайдете прийняттого для обох сторін варіанту** розв'язання конфлікту мирним шляхом. І, повірте, такий варіант обов'язково знайдеться.

2 ВИЗНАВАЙ

З'ясувавши причини конфліктної ситуації, **спробуй на особистісному рівні визнати її. Не бійся конфлікту.** Будь готовим/готовою до конструктиву – подивися на позитивні можливості конфлікту.

5 РЕЛАКСУЙ

Знайшли варіант вирішення конфлікту – релаксуйте. **Потисніть одне одному руки, усміхніться.** Ви щойно змогли досягти порозуміння. А якщо щось не вдалося, ти завжди можеш звернутися по допомогу до медіаторів/медіаторок однолітків.

**Уявімо, що ти не можеш вирішити конфлікт самотійно.
Вихід є – звернися до медіаторів/медіаторок однолітків
служби порозуміння твого закладу освіти.**

Медіація – це позасудова добровільна, конфіденційна, структурована процедура, під час якої сторони за допомогою медіатора/медіаторки та/або медіаторів/медіаторок намагаються запобігти виникненню конфлікту або врегулювати конфлікт (спір) шляхом переговорів.

Служба порозуміння закладу освіти – це добровільне об'єднання учнів, учениць та педагогів/педагогинь, які є медіаторами та медіаторками.

Медіатори/медіаторки однолітки – це учні та учениці, які пройшли спеціальне навчання базовим навичкам медіатора/медіаторки закладу освіти і практикують вирішення конфліктів мирним шляхом за допомогою медіації.

Тобі допоможуть:

- знайти взаємоприйнятний варіант вирішення ситуації за допомогою медіації/посередництва;
- навчитися вирішувати конфлікти ненасильницьким, мирним шляхом; налагодити позитивні стосунки в класі, групі, колективі;
- дізнатися про ненасильницьку, мирну культуру спілкування.

**Тепер ти знаєш: якщо є конфліктна ситуація, –
тобі до медіаторів та медіаторок служби порозуміння закладу освіти.**



Якщо тебе зацікавила тема діяльності служб порозуміння та медіаторів/медіаторок однолітків, – переходь за посиланням, дізнавайся більше:



УМІЙ ВИРІШУВАТИ КОНФЛІКТИ МИРНИМ ШЛЯХОМ!

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ
ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

116 111

АБО

0 800 500 225

(БЕЗКОШТОВНО ТА АНОНІМНО)



peer_mediation_ukraine
childhotline_ua



childhotline.ukraine



CHL116111