Правило «Стоп-кадр»



Если чувствуешь, что вот-вот сорвёшься — сделай паузу. Это не трусость, а навык саморегуляции.



Не потерять себя: опора на свои ценности и границы.

Твои личные границы — это про уважение к себе.

- «Со мной нельзя разговаривать на повышенных тонах».
- «Я не хочу обсуждать это прямо сейчас».
- «Если ты продолжаешь, я выйду из разговора».

Как сохранить самоуважение, даже если ты «проиграл» в моменте:

Можно сказать: «Я сейчас не буду продолжать. Мне важно сохранить отношения, а не победить».

Куда обратиться за поддержкой?

- **Педагог-психолог.**
- **Классный руководитель.**
- **Телефон доверия для детей и подростков:** 8- 800- 2000- 122, короткий номер 124 (бесплатно, анонимно).



Составитель: педагог – психолог ГКУ СО КК «Курганинский СРЦН» Боровая А.А.

352421 Краснодарский кр, Курганинский р-н, п. Лучезарный, д.4
тел. 8(86147)-78- 1-56

Государственное казенное учреждение социального обслуживания Краснодарского края

«Курганинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

"Конфликты: Как реагировать и не терять себя"



Буклет для воспитанников

п. Лучезарный 2026 год

Дорогие ребята,
эта информация для вас!

Это нормально — сталкиваться с разногласиями. Главное — знать, что делать, когда внутри всё кипит.



Ты не обязан побеждать в каждом споре. Ты имеешь право сохранить себя.



Что вообще происходит в конфликте? **Конфликт** — это не про то, «кто круче», а про столкновение интересов, ценностей, усталости, непонимания. В ссоре эмоции часто сильнее логики, поэтому даже простая фраза может ранить.

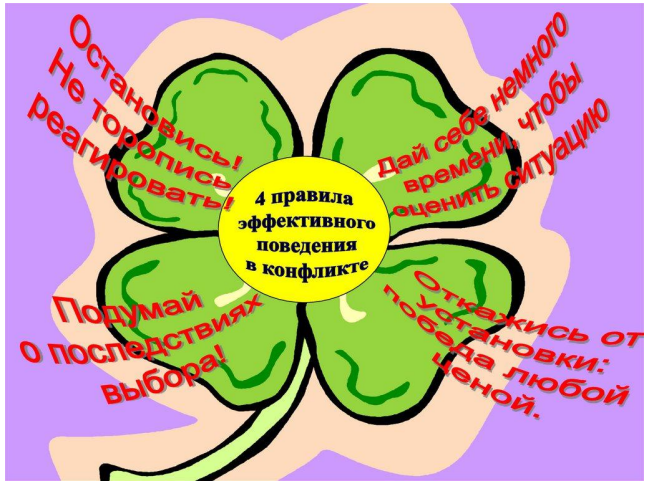


Как реагировать на конфликт конструктивно?

Назови чувство без обвинений. В место «Ты меня бесишь» → «Я злюсь, потому что мне важно, чтобы моё прос транство уважали».

Задай вопрос на понимание. «Правильно ли я понял, что ты хотел…?»

Предложи вариант. «Давай сделаем так: я делаю уроки, а ты смотришь сериал в наушниках. Если не подходит — скажи, что лучше».



Фразы, которые помогают не обострять конфликт:

- «Я хочу разобраться, а не спорить».
- «Помоги мне понять твою сторону».
- «Давай на минутку остановимся и подумаем».

8 800 2000 122
НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ