

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Если у тебя конфликт со сверстниками

Что делать?

1. Расскажи о ссоре тому, кому доверяешь (лучше взрослому), посоветуйся, как помириться.
2. Если родители или учитель заметили, что ты переживаешь, не убеждай их, что все хорошо. Выговорись, станет легче. Можно попросить того, кому доверил, не рассказывать никому о твоих переживаниях.
3. Помни, что переживать, даже плакать – нормально и не стыдно. Взрослые чувствуют то же самое.
4. Если виноват ты сам, подумай, что можешь изменить в своем поведении и подойди к другу поговорить (лучше, когда тот будет один).
5. Попроси друзей (одноклассников) вас помирить.
6. Обратись к школьному медиатору. Он знает как вас помирить, не будет никого обвинять и наказывать и никому не расскажет, что ты приходил.
7. Попроси своего учителя вас помирить. Обещай другу (однокласснику), что изменишься и сдержи слово. Признать ошибку не стыдно. Это взрослый поступок.
8. Напиши записку, смс или сообщение в соцсетях тому, с кем в ссоре. Напиши, что ты изменишь свое поведение и напиши, что именно обидело тебя. Так твой друг (одноклассник) будет знать, как поступать не нужно. Предложи не вспоминать обиду.

Что важно:

- Помни, если очень обижен, нужно поговорить об этом с кем-нибудь, со взрослыми, со старшими братом или сестрой, бабушкой. Лучше всего – со школьным медиатором. Он не будет искать виноватых, а поможет быстро помириться и никому не расскажет.
- Помни, что почти все ссоры происходят из-за недоразумений и твой друг тоже расстроен, хоть и не показывает этого.
- Помни, что оставлять ссору без примирения нельзя. Чем дольше не миришься, тем тяжелее.

Памятка для мальчиков:

Если конфликт не решается и может быть драка, помни:

- Ты не должен драться, если силы не равны. Это не стыдно. Взрослый мужчина всегда сначала оценивает свои силы. Выступить одному против толпы – не умное решение. Отказаться от драки – не стыдно.
- Взрослые люди обсуждают проблемы цивилизованно и договариваются за столом переговоров, драка – прошлый век (лучше всего – обратиться к медиатору).
- Если есть угроза жизни – не стыдно даже убежать. С толпой разъярённых подростков не нужно ни вступать в разговор, ни в драку. Героизм, в результате которого можно остаться калекой – глупость.

Если тебя обижают девочки - обратись к школьному медиатору (бить девочек нельзя, а терпеть от них оскорбления и обиды ты не обязан).

Если ты кому-то не нравишься – это не твоя проблема. Ты не обязан всем нравиться, переходить в другой класс или в другую школу.

Если тебе угрожают, вымогают деньги, молчать и терпеть – глупо. Скажи об этом медиатору. Он поможет и никому не расскажет.

Если ты боишься, помни:

- Бояться не стыдно. Все люди, которые умеют думать, чего-то боятся. Страх – это не слабость. Это нормально. Страх создан природой, чтобы защитить человека от опасности. Вот показывать свой страх – не нужно.
- Даже взрослые сильные мужчины часто не знают, как поступить и тоже испытывают страх. Советуйся со взрослыми, которым доверяешь. Не доверяешь никому – поговори со школьным медиатором. Он никому ничего не расскажет.

Если тяжело настолько, что хочется плакать – плачь, когда никто не видит. То, что мужчины не плачут – миф. Не жалея себя, а прими решение.