

Психологическая памятка для педагогов

«Как эффективно регулировать конфликты на уроках»

Цель: снизить напряжённость и конструктивно разрешить конфликт, сохранив позитивную атмосферу на уроке.

Рекомендации:

1. **Сохраняйте спокойствие.** Не отвечайте агрессией на агрессию — это только усилит конфликт.
2. **Остановите эскалацию:**
 - кратко и чётко попросите прекратить конфликтное поведение;
 - при необходимости разделите участников конфликта.
3. **Выслушайте обе стороны:** дайте каждому высказаться без перебиваний. Используйте активное слушание: кивайте, уточняйте («Правильно ли я понял, что...»).
4. **Определите суть проблемы:** выясните, что именно стало причиной конфликта (предмет спора, обида, недопонимание и т. д.).
5. **Обсудите последствия:** помогите участникам осознать, как конфликт влияет на урок, класс и их самих.
6. **Найдите совместное решение:**
 - предложите ученикам самим предложить варианты выхода из ситуации;
 - помогите выбрать наиболее приемлемый вариант;
 - договоритесь о конкретных действиях.
7. **Закрепите договорённости:** проговорите вслух, что решили сделать участники конфликта.
8. **Следите за выполнением договорённостей:** через некоторое время уточните, удалось ли решить проблему.
9. **Проведите профилактическую работу:**
 - включите в план уроков короткие беседы о конструктивном общении;
 - используйте игровые методы для отработки навыков разрешения конфликтов;
 - создайте в классе правила общения и регулярно напоминайте о них.
10. **При необходимости обратитесь за помощью:** к школьному психологу, социальному педагогу или администрации.

Подготовила: педагог-психолог ГБПОУ Республики Марий Эл «Торгово-технологический колледж» Хорошавина Татьяна Викторовна

Памятка для классного руководителя

«Как успешно решать конфликты в учебной группе»

Цель: создать в группе атмосферу взаимопонимания и снизить количество конфликтов.

Пошаговый алгоритм:

- 1. Заметьте проблему на ранней стадии:** не игнорируйте признаки напряжения в коллективе.
- 2. Изучите ситуацию:**
 - поговорите отдельно с участниками конфликта;
 - выясните их точку зрения;
 - узнайте мнение других учеников (если это уместно).
- 3. Организуйте встречу участников конфликта:**
 - выберите подходящее время и место (спокойная обстановка);
 - установите правила обсуждения (не перебивать, говорить по очереди, избегать оскорблений).
- 4. Проведите конструктивный диалог:**
 - попросите каждого описать ситуацию и свои чувства;
 - помогите участникам услышать друг друга;
 - акцентируйте внимание на общих интересах.
- 5. Совместно найдите решение:**
 - предложите варианты компромисса;
 - обсудите, как избежать подобных ситуаций в будущем;
 - зафиксируйте договорённости.
- 6. Поддержите восстановление отношений:**
 - организуйте совместную деятельность для участников конфликта;
 - поощряйте позитивное взаимодействие.
- 7. Работайте на профилактику:**
 - проводите регулярные классные часы на темы общения, уважения, командной работы;
 - внедрите «ящик предложений» для анонимного обсуждения проблем;
 - развивайте традиции класса, укрепляющие сплочённость.
- 8. При затяжном конфликте привлечите специалистов:** школьного психолога, медиатора или родителей.

Важные принципы:

- **беспристрастность:** не принимайте сторону до выяснения обстоятельств;
- **конфиденциальность:** не обсуждайте детали конфликта с посторонними без согласия участников;
- **поддержка:** дайте понять, что готовы помочь в любой ситуации.

Подготовила: педагог-психолог ГБПОУ Республики Марий Эл «Торгово-технологический колледж»

Хорошавина Татьяна Викторовна

Памятка для родителей «Как гармонично устранить конфликты в семье»

Цель: разрешить конфликт с минимальным стрессом для всех членов семьи и укрепить отношения.

Практические советы:

1. **Оставайтесь спокойными.** Если вы раздражены, сделайте паузу, прежде чем реагировать.
2. **Выясните причину конфликта:**
 - задайте открытые вопросы («Что тебя расстроило?», «Почему ты так поступил?»);
 - выслушайте ребёнка без осуждения.
3. **Покажите понимание:**
 - признайте чувства ребёнка («Я вижу, ты расстроен», «Понимаю, почему ты злишься»);
 - поделитесь своим опытом (если уместно): «Когда я был маленьким, у меня тоже было похоже».
4. **Обсудите проблему вместе:**
 - сформулируйте суть конфликта без обвинений («Мы не можем договориться, как провести выходные»);
 - спросите ребёнка, как он видит решение.
5. **Предложите варианты:**
 - придумайте несколько способов решения;
 - обсудите плюсы и минусы каждого;
 - выберите тот, что устроит всех.
6. **Договоритесь о действиях:** чётко проговорите, что будет сделано и кем.
7. **Закрепите позитивные моменты:**
 - похвалите ребёнка за участие в решении («Спасибо, что помог найти выход»);
 - подчеркните, что вы — одна команда.
8. **Создайте атмосферу доверия:**
 - регулярно общайтесь с ребёнком о его делах и чувствах;
 - показывайте любовь и поддержку независимо от ситуации;
 - будьте примером конструктивного поведения в конфликтах.
9. **Используйте профилактические меры:**
 - установите чёткие, но гибкие правила поведения в семье;
 - выделяйте время для совместных занятий и разговоров;
 - учите ребёнка выражать эмоции словами, а не действиями.
10. **Обращайтесь за помощью, если нужно:** к семейному психологу или консультанту.

Чего избегать:

- оскорблений и унижений;
- сравнения с другими детьми;
- угроз и шантажа;
- игнорирования проблемы в надежде, что «само рассосётся».

Помните: конфликт — это не катастрофа, а возможность научиться лучше понимать друг друга.

Подготовила: педагог-психолог ГБПОУ Республики Марий Эл «Торгово-технологический колледж»
Хорошавина Татьяна Викторовна