

## Правила для решения конфликтов

- сохранять спокойствие;
- относиться к другим с уважением;
- выслушивать точку зрения другого человека;
- говорить тихо, не оскорблять;
- дать другому человеку шанс отступить, идти на компромисс.



## Для человека характерны потребности

- не отставать от других;
- не получать осуждение других людей;
- получать одобрение других людей;
- заслужить уважение;
- добиться превосходства хоть в каком-то плане.

**Позволь себе и другим!**



**Руководитель:**  
**Галина Александровна Попова**

**МЫ С ВАМИ!**  
Ульяна Подольская (11а)  
Карина Кейзер (11а)  
Софья Семенцова (10а)  
Василий Луганский (8б)  
Вероника Джафарова (7а)



## Как жить в ладу с собой и миром?



Не опускайте руки никогда!  
Не говорите – силы на исходе...  
Бывает очень трудно – это, да...  
Но ничего случайно не происходит.

Все, что имеем – сами привлекли,  
И, значит, в наших силах  
все исправить.  
Как? Измениться надо изнутри!  
И мир вокруг меняться  
сразу станет.

Не опускайте руки никогда!  
Тьма разгоняется лучами света...  
Заметна будет всюду доброта –  
Тому, чье сердце добротой согрето.

## ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО

- ◆ иногда ставить себя на первое место;
- ◆ просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- ◆ протестовать против несправедливого обращения или критики;
- ◆ на своё собственное мнение и убеждения;
- ◆ совершать ошибки, пока не найдёте правильный путь;
- ◆ предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- ◆ говорить: «Нет, спасибо», «Извините, нет»;
- ◆ не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- ◆ побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
- ◆ иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- ◆ менять свои решения или избирать другой образ действий;
- ◆ добиваться перемены договорённости, которая вас не устраивает.



## ДОРОГОЙ ДРУГ,

важно понимать, что конфликтов в школе избежать достаточно трудно, но если ты научишься выходить из конфликтных ситуаций конструктивным способом, то это значительно облегчит твою жизнь, не только за стенами школы, поможет тебе сохранять дружеские отношения со сверстниками на протяжении долгого времени.



*Жизнь  
ранг.*

*- буме-  
К тому*

*и ведётся:*

*Что отдаёте, то и вернется.  
То, что посеешь — то и пожнёшь,  
Ложью пробьётся Ваша же ложь.  
Каждый поступок имеет значенье;  
Только прощая, получишь прощенье.  
Вы отдаёте — Вам отдают,  
Вы предаёте — Вас предают,  
Вы обижаете — Вас обижают,  
Вы уважаете — Вас уважают  
Жизнь - бумеранг: все и всем  
по заслугам;  
Черные мысли вернуться недугом,  
Светлые мысли —  
Божественным светом  
Если не думал — подумай об этом!*

## ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ

- ◆ быть безупречным(ой) на все 100%;
- ◆ следовать за толпой;
- ◆ любить людей, приносящих вам вред;
- ◆ делать приятное неприятным людям;
- ◆ извиняться за то, что были самим(ой) собой;
- ◆ выбиваться из сил ради других;
- ◆ чувствовать себя виноватым за свои желания;
- ◆ мириться с неприятной ситуацией;
- ◆ жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- ◆ сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- ◆ делать больше, чем вам позволяет время;
- ◆ делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- ◆ выполнять неразумные требования;
- ◆ отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- ◆ нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- ◆ отказываться от своего «Я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

