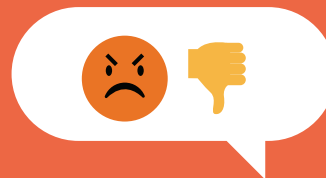


# Конфликты В лагере

Инструменты решения  
для детей и родителей



# Памятка подготовлена экспертами по конфликтам



лидер  
детского  
отдыха  
MOSGORTUR.RU



ЖУРАВЛИК



Эта памятка создана совместно с экспертами «Травли Net». «Травли Net» – программа АНО «БО «Журавлик», направленная на предотвращение травли и буллинга в детских коллективах. Одна из целей благотворительной организации – создать безопасную среду для жизни детей.

Узнать о других проектах  
АНО «БО «Журавлик»:



Найти и скачать все материалы  
программы «Травли Net»:



Простые слова,

которым можно

научить ребенка перед

поездкой в лагерь,

и непростые действия,

которые придется

совершить родителям,

если слова не помогли.



# Содержание:

Почему дети боятся просить о помощи –  
главные причины

Стратегии поведения в конфликте.  
Когда и какую выбрать

Приемы ненасильственного общения

Как реагировать на оскорбления и агрессию

Родителям.  
Что делать, если слова не помогли

# Почему дети боятся просить о помощи – главные причины:



- Желание быть взрослым и решать проблемы самостоятельно.
- Страх выглядеть нелепо, стеснительность.
- Негативный опыт (раньше обращались за помощью, но не получили ее).
- Сильный страх “парализует” и мешает действовать рационально.
- Просто такое решение не приходит в голову.

## Научите ребенка анализировать проблему:

- ① Что сейчас происходит? Как выглядит ситуация?
- ② Как я хочу, чтобы эта ситуация выглядела в будущем?
- ③ Как я могу этого достичь? Составить список из нескольких решений, одно из которых – “просить о помощи”.
- ④ Какое решение здесь оптимально и почему?  
Написать плюсы и минусы каждого решения.

Когда ребенок научится задавать себе эти вопросы и отвечать на них, он сможет сформулировать проблему более четко, увидеть, что решений проблемы несколько.

## А что дальше:

- Выбрать оптимальное решение.
- Применить его на практике.
- Оценить результат и перейти к другому решению, если проблема остается.
- Похвалить себя.



**Одно из возможных и часто самых подходящих решений – обратиться за помощью к взрослому.  
Почему это так?**

- ✓ У взрослых больше возможностей повлиять на ситуацию.
- ✓ Взрослые отвечают за многие процессы, происходящие в лагере.

# Расскажите ребенку, к кому он может обратиться за помощью

## Вожатый

Ему можно сообщить о проблеме в первую очередь – вожатый рядом со своим отрядом 24 часа в сутки.

## Родители

Маме и папе можно позвонить, рассказать всё как есть и вместе найти решение проблемы.

## Любой взрослый

Это может быть вожатый другого отряда, администратор, повар – каждый сотрудник лагеря готов помочь ребенку.



Стратегии поведения  
в конфликте.  
Когда и какую  
выбрать





# Уклонение

## ⚠ Действия:

- отказ от диалога
- демонстративный уход
- отрицание важности конфликта



## ✓ Когда применять:

Стратегия подходит для решения мелких конфликтов с малознакомыми людьми. Дружба с обидчиком в планы как правило не входит.

## ✗ Минусы:

Конфликт остается неразрешенным, поэтому использование этой стратегии в спорах с другом может усложнить отношения и даже разрушить их.

# Соперничество

## ⚠ Действия:

- ➔ давление на оппонента
- ➔ обманные маневры ради перевеса в конфликте
- ➔ отказ от диалога, вызванный уверенностью в своей правоте

## ✓ Когда применять:

Стратегия подходит только в случае, если после победы над оппонентом общение с ним прекращается.

## ✗ Минусы:

Не подойдет для применения в рамках отряда в лагере – «поверженный» соперник никуда не денется, и напряжение в коллективе будет расти.



# Приспособление

## ⚠ Действия:

- постоянные уступки оппоненту, вопреки своим интересам
- демонстрация пассивной позиции и нежелания победить
- лесть и попытки угодить

## ✓ Когда применять:

Стратегия поможет в том случае, когда сохранение хороших отношений важнее причины небольшой размолвки.



## ✗ Минусы:

Если причина конфликта – что-то серьезное, пассивные тактики усилят негативные эмоции уступившего, что может привести к утрате доверия и уважения между участниками конфликта.

# Сотрудничество

## ! Действия:



- сбор и анализ фактов об оппоненте и причине конфликта
- анализ интересов всех участников конфликта
- обсуждение и рассмотрение предложений оппонента

## ✓ Когда применять:

Стратегия поможет решить конфликт и построить крепкие дружеские отношения, если все стороны готовы к диалогу и сотрудничеству.

## ✗ Минусы:

Стратегия не сработает, если оппонент не хочет искать решение, которое устроит всех. В этом случае противостояние может затянуться.

# Компромисс

## ! Действия:

- признание равенства позиций
- стремление к поиску решения
- использование хитрости и лести
- обсуждение всех вариантов решения



## ✓ Когда применять:

Стратегию можно применять, когда конфликт невозможно решить здесь и сейчас так, чтобы все участники были довольны.

## ✗ Минусы:

Окончательное и удобное для всех сторон решение конфликта невозможно, можно применить только как промежуточный вариант.

# Приемы ненасильственного общения

Один из главных инструментов в решении конфликта – диалог, но часто неверно подобранные или истолкованные слова, только подливают масла в огонь. Как говорить, чтобы тебя услышали?



## Сообщай факты, а не выводы



Ты дурак.



Ты предатель.



Ты поступил плохо.



Ты меня толкнул.



Ты испачкал мою одежду.



Ты взял мою вещь без разрешения.

## Говори о своих чувствах, а не мыслях



Я чувствую, что ты мне не друг.



Мне кажется, ты врешь.



Думаю, тебе не интересно.



Я злюсь, когда ты берешь мои вещи.



Меня задевает, когда вы при мне шепчетесь.



Мне грустно, когда со мной не разговаривают.

## Говори о своих потребностях, а не Возмущайся



Ты мало со мной играешь!



Ты опять ушел без меня!



Ты постоянно меня перебиваешь!



Я бы хотел еще поиграть, мне очень интересно с тобой.



Мне скучно одному, я готов пойти с тобой.



Давай, теперь я расскажу тебе историю.

## Проси, а не требуй



Быстро положи на место!



Возьми меня с собой!



Слушай, что я скажу!



Пожалуйста, спрашивай меня, если хочешь взять моё.



Будет здорово, если мы поиграем вместе.



Пожалуйста, объясни, почему ты это сделал.



# Учись правильно говорить “Нет”

- ☑ Делай это прямо, но не грубо.
- ☑ Говори человеку: “Мне сложно отказать / сказать нет, но я все же это сделаю”.
- ☑ Говори медленно и дружелюбно.
- ☑ Не оправдывайся.
- ☑ Отказываясь, вместо “я не могу” говори “я не хочу”.

## Помни, ты имеешь право:

- оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия;
- самостоятельно обдумать, насколько ты отвечаешь за проблемы других людей и отвечаешь ли вообще;
- менять свое мнение;
- ошибаться и отвечать за свои ошибки;
- быть независимым от плохого отношения других людей и навязчивой доброжелательности;
- говорить “Я не знаю”, “Я не хочу”, “Я тебя не понимаю”, “Меня это не интересует”;
- принимать нелогичные решения.

# Когда силы неравны. Конфликт или уже травля?

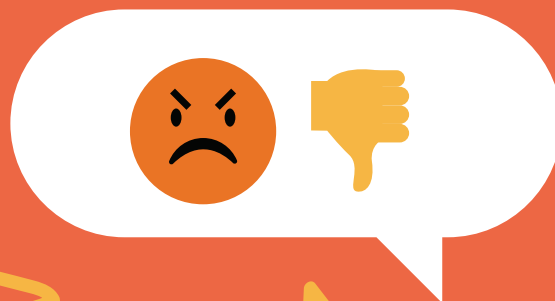
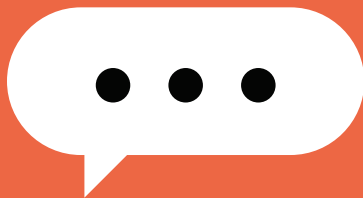


Если ссоры и конфликты чаще возникают между знакомыми детьми, то травля (или буллинг) может быть направлена на незнакомого ребенка.

Как понять, что пора бороться с травлей, а не давать советы по разрешению конфликтов?

- В конфликте участвуют две равные стороны, в травле – силы не равны, это отношения “охотник – жертва”.
- У конфликта как правило есть причина, а для травли причины не нужны. Обидчики получают удовольствие от самого процесса, поэтому жертвой может стать любой ребенок.
- В конфликте обе стороны испытывают примерно одинаковые эмоции, при травле – с одной стороны агрессия и веселье, с другой – страх, боль, бессилие.

- Цель конфликта – его разрешение, цель травли – психологическое насилие, которое может перерасти в физическое.
- Конфликт чаще всего длится недолго, травля может продолжаться месяцами.
- Конфликт чаще всего не несет серьезных негативных последствий для психики – травля причиняет существенный вред.
- Конфликт можно решить, травлю – только прекратить.



# Как реагировать на оскорбления и агрессию

Неважно, за что одни дети травят других, важно объяснить ребенку: “что-то не так” с его обидчиками, а не с ним. Есть несколько способов реагировать на грубость так, чтобы у обидчика пропала охота издеваться.



## **Превращать обидные слова в комплимент:**

– Очкарик!

– Спасибо! Я люблю Гарри Поттера.

## **Отвечать вопросом:**

– Бабка Гренни!

– О, ты тоже играешь в эту игру?

## **Соглашаться:**

– Зубрила!

– Да, я собираюсь в МГУ!

## **Отшучиваться**

– Жирный!

– И тяжелый, могу нечаянно раздавить!

## **Удивляться:**

– Тупой!

– Правда? Спасибо, что сказал, сам бы не понял.

# Родителям.

## Что делать, если слова не помогли

Если бы речь шла о школе, мы бы посоветовали вам оставить ребенка дома, пока вы решаете проблему.

С лагерем, если он не в часе езды от дома, все сложнее.



### Поэтому:

- Сообщите о травле водителю и убедитесь, что он занимается проблемой.
- Если проблема не решается в течение суток после вашего обращения к водителям, обратитесь к администрации лагеря.
- Если проблема снова не решилась, приезжайте в лагерь и заберите ребенка.

**Если Вам важно зафиксировать факты травли,  
Вы можете:**

- Попросить ребенка сделать скриншоты оскорблений в соцсетях или чатах, а потом заблокировать обидчиков.
- Записать на диктофон или снять на видео факты травли.

**Если дошло до физического насилия  
или порчи вещей**

- Соберите имена и телефоны всех свидетелей происшествия. Сфотографируйте испорченные вещи и не выбрасывайте их.
- Сделайте медицинское освидетельствование ребенка.
- Напишите заявление в полицию.

