

Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях

Как сохранить спокойствие, уважение и контроль в споре.



Почему умение сохранять спокойствие особенно важно в 9 классе

В 9 классе споры становятся чаще: растёт самостоятельность, важнее мнение сверстников, появляются разногласия из-за учёбы, семьи и переписки. Уравновешенность помогает не перейти к грубости и сохранить отношения.



Что такое психологическая уравновешенность

1

Это способность удерживать контроль над словами и поступками, даже когда спор становится напряжённым. Человек замечает свои эмоции и не отвечает на провокацию сразу.

2

Уравновешенность помогает говорить спокойным тоном, делать паузу перед ответом и выбирать безопасное действие. Важно не усиливать конфликт, а искать понятное решение.

3

Это не отсутствие чувств, а их управляемость. Эмоции остаются, но человек не позволяет им диктовать резкие слова, угрозы или импульсивные поступки.

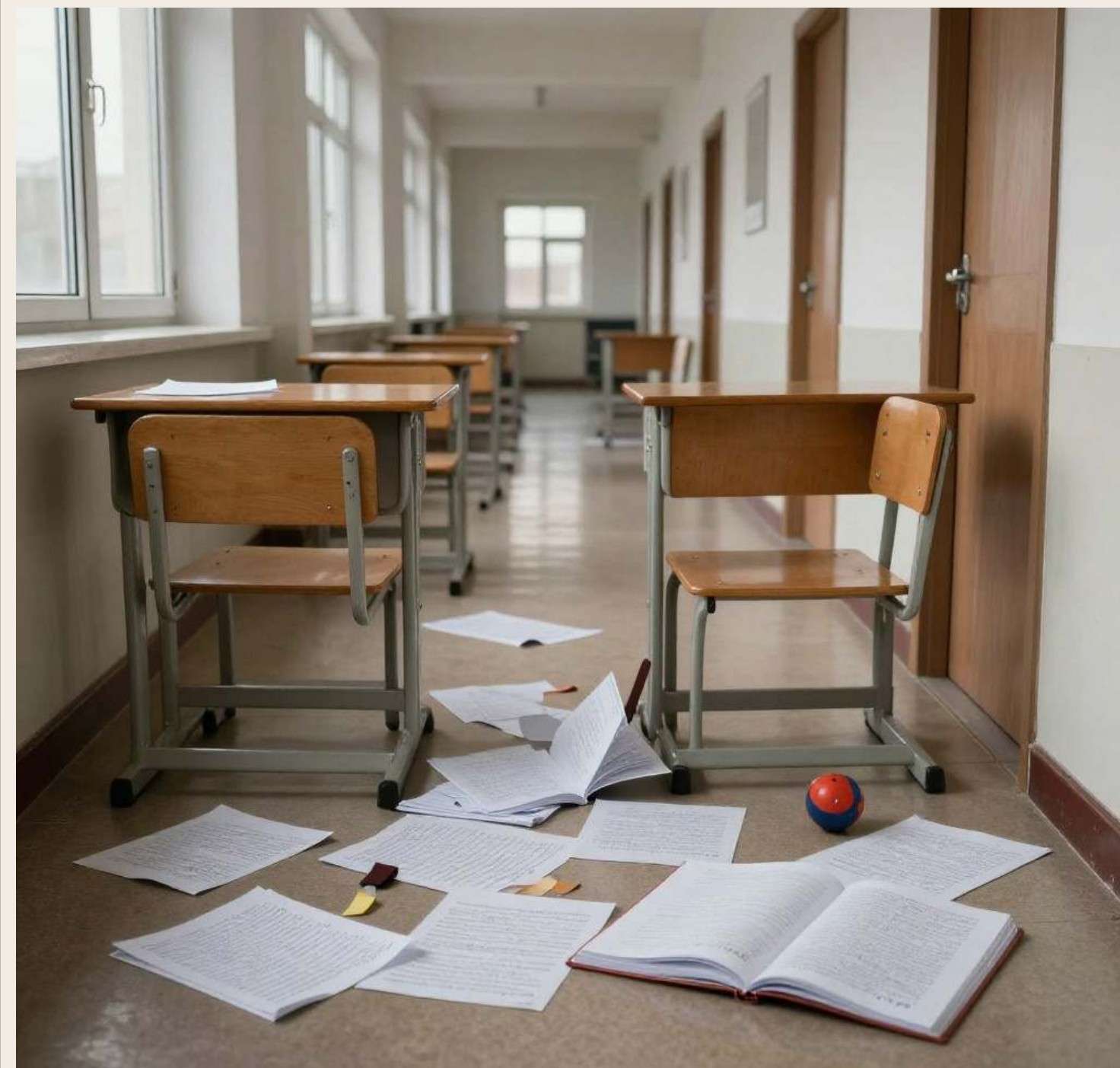
Как выглядит потеря самоконтроля

1

Потеря самоконтроля заметна по резким жестам, сжатым кулакам, отвёрнутому взгляду, повышенному голосу и учащённому дыханию. Человек начинает отвечать «сгоряча» и хуже слышит собеседника.

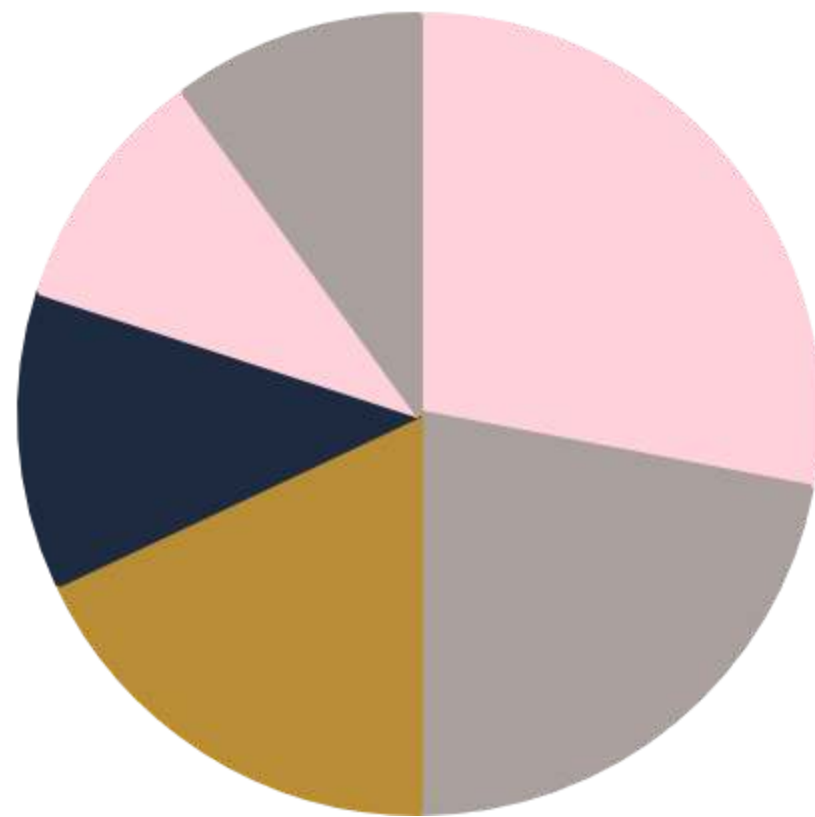
2

Тревожные признаки — желание немедленно спорить, перебивание, ощущение внутреннего «перегрева» и невозможность остановиться. Такие сигналы показывают, что конфликт уже выходит из-под контроля.



Эмоции, которые чаще всего мешают в споре

Раздражение Злость Обида Страх
Стыд Растерянность



Чаще всего эмоции сменяют друг друга очень быстро и незаметно.

На первом месте — раздражение и злость; именно они чаще всего запускают резкий ответ.

Авторская схема по теме на основе учебного материала ОБЗР

Что происходит с организмом при конфликте

1

Сердцебиение ускоряется, дыхание становится поверхностным, а мышцы напрягаются. Организм как будто готовится к защите, хотя спор может быть только словесным.

3

Мозгу труднее подбирать точные аргументы, поэтому чаще появляются обвинения, резкие фразы и импульсивные действия. Это ухудшает шансы спокойно договориться.

2

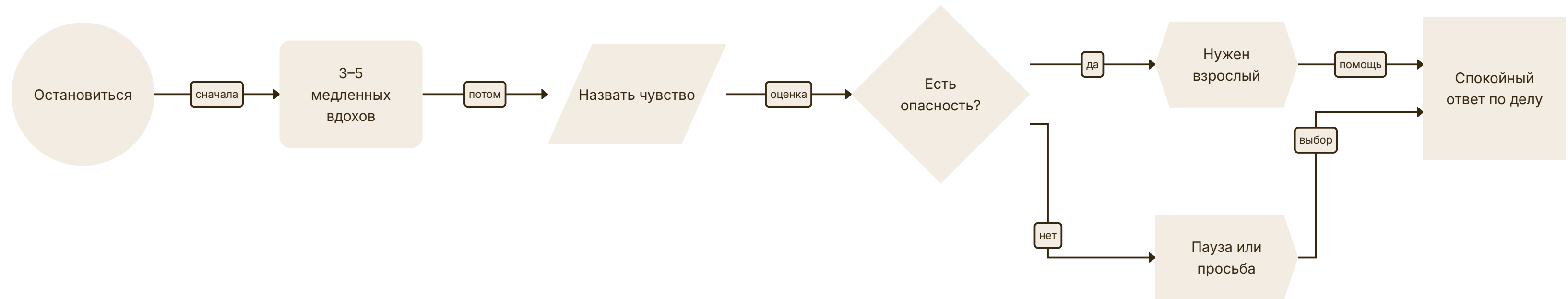
Внимание сужается: сложнее замечать смысл слов, интонацию и собственный тон. Из-за этого человек пропускает важные детали разговора и быстрее раздражается.

4

Такая реакция естественна, но в школьном конфликте она мешает. Чем раньше человек замечает эти изменения, тем проще взять паузу и не сказать лишнего.

Путь к спокойному ответу

Алгоритм действий в напряжённой ситуации: от остановки до безопасного решения.



Три рабочих приёма самоконтроля

Счёт до десяти

Короткий счёт даёт несколько секунд, чтобы не отвечать мгновенно. За это время эмоция успевает чуть ослабнуть, а фраза становится более обдуманной.

|| Пауза перед ответом

Небольшая пауза помогает избежать крика, насмешки и случайной грубости. Она особенно полезна, когда хочется сказать первое, что пришло в голову.

🎯 Фокус на фактах

Полезно быстро перейти от эмоций к сути: что произошло, что именно не устраивает и какое решение возможно. Фраза «Я сейчас злюсь» помогает говорить честно без обвинений.

Слова, которые усиливают и ослабляют конфликт

Усиливают	Ослабляют
Ты всегда виноват	Мне неприятно
Отстань	Я не согласен
Сам такой	Давай спокойно обсудим
Ты специально это сделал	Мне нужно время подумать

Одни фразы подталкивают к ссоре, другие помогают сохранить уважение и перейти к разговору.

Личные обвинения повышают напряжение, а «я-сообщения» и просьба о разговоре помогают остановить спор.

Уверенная поза без угрозы



1

Поза и дистанция

Открытая поза, ровный взгляд и спокойные руки снижают ощущение давления. Сохранение личной дистанции помогает собеседнику не переходить в защиту и легче слышать слова.

2

Мимика и жесты

Медленные жесты и спокойная мимика поддерживают ровный тон разговора. Не стоит приближаться слишком близко, указывать пальцем или делать резкие движения — это усиливает напряжение.

Как слушать, когда не согласен

Сначала остановитесь и дайте собеседнику договорить, даже если не согласны. Короткая пауза помогает не перебивать и понять, что именно вызвало напряжение.

1

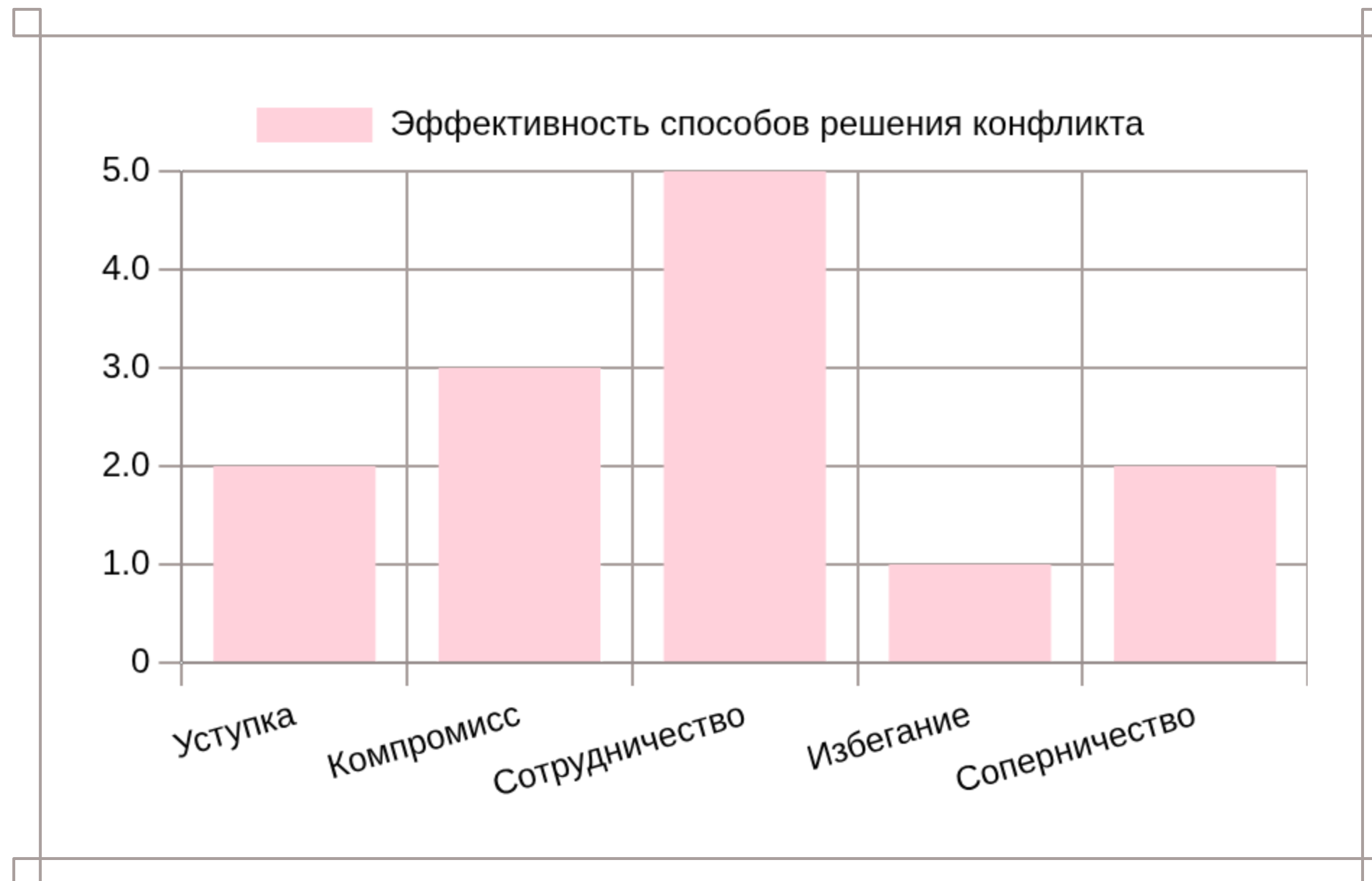
Потом задайте уточняющий вопрос: «Правильно ли я понял?» или «Ты имеешь в виду...». Так проще увидеть настоящую причину спора, а не отвечать на догадку.

2

В конце кратко перескажите смысл чужих слов своими словами. Когда человек слышит, что его поняли, он обычно говорит спокойнее и готов обсуждать решение.

3

Способы решения конфликта по результату



Оценка отражает, насколько способ помогает сохранить отношения и прийти к приемлемому решению без лишнего напряжения.

Сотрудничество даёт лучший результат для школьных ситуаций, а соперничество и избегание хуже помогают договориться.

Учебная схема по теме «Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях», составлено для презентации

Ошибки, которые обостряют спор

Перебивание, сарказм и резкие замечания не помогают понять друг друга. Они заставляют собеседника защищаться и отвечать ещё жёстче.

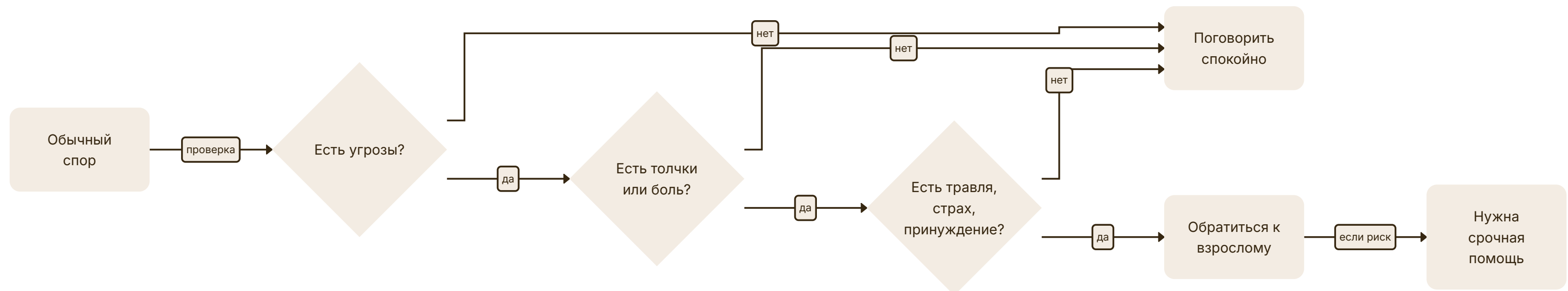
Опасно переходить на личность: обсуждать не поступок, а человека, его характер или прошлые ошибки. Так спор быстро превращается в обиду.

Особенно вредны угрозы, оскорбления и публичное унижение. При свидетелях напряжение растёт сильнее, а шанс на примирение становится гораздо ниже.

В интернете одна злая фраза может вызвать длинную цепочку ответов. Писать в состоянии злости рискованно, потому что сообщение уже трудно остановить.

Когда нужен взрослый

Переход от обычной ссоры к ситуации, где нужна помощь взрослого



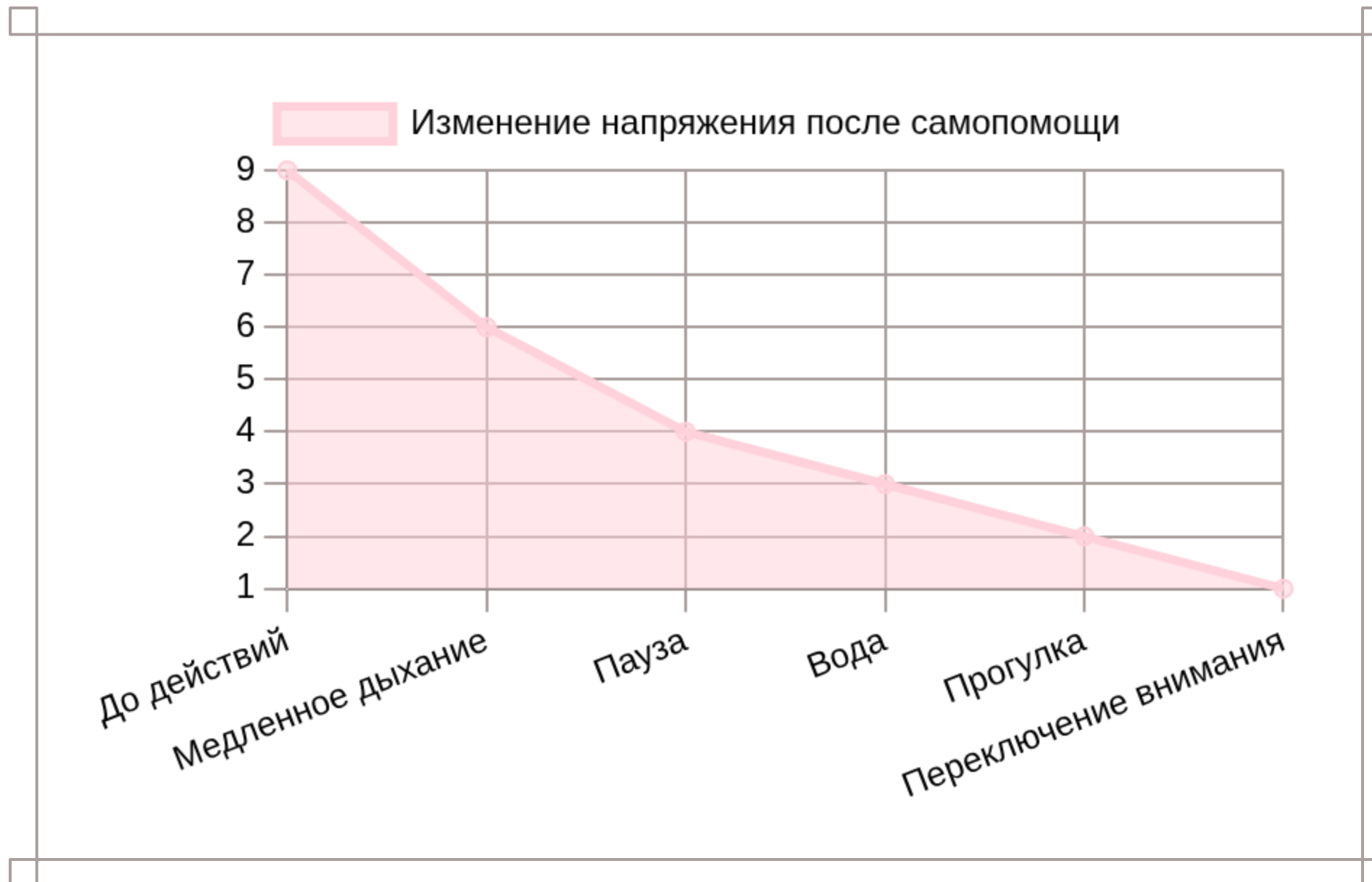
Как конфликт проявляется в школе, дома и в интернете

В школе споры чаще всего связаны с оценками, очередностью, распределением ролей в группе и замечаниями учителя. Здесь конфликт быстро становится заметным для класса.

Дома напряжение обычно возникает из-за обязанностей, режима дня, телефона, правил и невыполненных обещаний. В семье спор часто затрагивает повседневные привычки и доверие.

В интернете ситуация обостряется быстрее: в переписке нет интонации и мимики, поэтому шутку или короткий ответ легко понять как нападение.

Что помогает быстрее успокоиться



Если напряжение не снижается, полезно выйти из разговора на несколько минут и вернуться только после паузы.

Лучше всего работают дыхание и короткая пауза; дополнительные действия закрепляют спокойствие и помогают не сорваться.

Учебная схема по теме «Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях», составлено для презентации

Фразы для мирного разговора

Ситуация	Фраза	Эффект
Нужно время	«Мне нужно время»	Пауза
Разговор позже	«Давай обсудим позже»	Снижение напряжения
Не согласен	«Я хочу решить это спокойно»	Фокус на решении

- Короткие фразы помогают снизить накал и перевести разговор к обсуждению проблемы без взаимных обвинений.
- Нейтральные формулировки дают время подумать, уменьшают раздражение и помогают перейти от эмоций к решению.

Учебная подборка фраз для безопасного общения на уроке ОБЗР

Пример школьной ситуации и спокойного решения



Спор из-за места в проекте

На уроке двое девятиклассников не поделили, кто будет отвечать за презентацию. Один уже хотел спорить громко, но остановился, спросил, что именно не устраивает, и предложил разделить задания. Через несколько минут они договорились без ссоры.



Неловкость в переписке после перемены

После шутки в чате один ученик обиделся на короткий ответ и уже собирался писать резко. Он сделал паузу, уточнил смысл сообщения и понял, что собеседник не хотел задеть его. Разговор продолжился спокойно и без взаимных обвинений.



5

простых действий помогают удержать спокойствие в конфликте

Материалы урока ОБЗР по теме самоконтроля и безопасного общения

Если повторять эти действия регулярно, легче не сорваться на резкие слова и быстрее вернуться к спокойному разговору.



Психологическая уравновешенность — это навык безопасности

Пауза, дыхание, уважительные слова, умение слушать и своевременное обращение за помощью помогают не усугублять конфликт. Этот навык делает общение спокойнее, а поведение — более зрелым и безопасным.