

## Советы специалистов Службы:

«Как помириться после ссоры.

5 эффективных шагов».

### Шаг 1. Не спешите разговаривать:

Проговаривать проблему бесполезно, пока другой человек еще на взводе. Даже если вы сразу скажете «Извини, я была неправа», а ваш близкий согласится с этим, эмоции будут продолжать бурлить и скоро конфликт вновь обострится. Поэтому стоит выждать время, пока страсти не улягутся, затем спокойно скажите, что хотите поговорить.

### Шаг 2. Откажитесь от мысли, что вы

**правы:** Постарайтесь не сосредоточиваться на деталях ссоры. Вместо этого сконцентрируйтесь на чувствах другого человека. Он ведь обижен ровно настолько же, насколько и вы, и тоже думает, что он прав.

### Шаг 3. Отзеркальте позицию другого

**человека:** Произнесите вслух, что вы понимаете, как он себя чувствует. Это помогает сфокусироваться на его нуждах.

### Шаг 4. Не обижайтесь на партнера за его

**реакцию:** Если вы извинились, а он сказал, что вы действительно плохо поступили, просто кивните головой. Основная цель – принять на себя ответственность за то, как вы заставили чувствовать себя другого человека.

### Шаг 5. Объясните, что вам не все равно :

А также скажите, что вы готовы изменить свое поведение. Смотрите обиженному в глаза, обнимите его или прикоснитесь к его руке. Старайтесь быть чутким и внимательным.

**«ПОМИРИТЬСЯ ПЕРВОМУ - ЭТО  
НЕ УНИЖЕНИЕ, А ЛУЧШАЯ  
ЧЕРТА ЧЕЛОВЕКА...»  
Ф.М. ДОСТОЕВСКИЙ**



Краевое государственное автономное  
учреждение социальной защиты  
**«Камчатский социально-реабилитационный  
центр для несовершеннолетних»**

**За подробной информацией  
обращайтесь по адресу:**

684300, Камчатский край,  
Мильковский район, с. Мильково,  
ул. Советская, д. 17А

Телефон: 8 (415 33) 2-28-62  
E-mail: [CentrMilkovo@mail.ru](mailto:CentrMilkovo@mail.ru)  
Сайт: [www.CentrMilkovo.ru](http://www.CentrMilkovo.ru)

*Материал подготовил куратор*

*Службы примирения*

*Рублева Людмила Николаевна*

Министерство социального благополучия и семейной политики  
Камчатского края



Краевое государственное автономное  
учреждение социальной защиты

**«КАМЧАТСКИЙ СОЦИАЛЬНО-  
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»**

**СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**СЛУЖБА  
ПРИМИРЕНИЯ**



**НАЙДЕТ  
КОНФЛИКТАМ  
РАЗРЕШЕНИЕ**

**Информация для родителей и детей**

**Камчатский край  
с. Мильково  
2020 год**

# СЛУЖБА ПРИМИРЕНИЯ:

**ОКАЗЫВАЕТ СОДЕЙСТВИЕ В РАЗРЕШЕНИИ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ, ВОЗНИКШИХ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ**

К сожалению, при наличии затяжного конфликта, семья не всегда может из него самостоятельно выйти, и тогда нужна помощь нейтрального посредника, который помог бы подготовить и собрать участников конфликта и всех заинтересованных лиц за одним столом для решения проблемы.

Основной целью работы **Службы примирения** стало создание необходимых условий для восстановления способности конфликтующих сторон понимать друг друга и договариваться о приемлемых для них вариантах разрешения спора. Конфликтная ситуация в семье – это лишь задача, которую нужно и можно решать. **Служба примирения** - это реальная возможность получить опыт конструктивного разрешения проблемной ситуации в семье.

**РАЗРЕШАЕТ КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: МЕДИАЦИИ И СЕМЕЙНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

**Медиация** – технология альтернативного урегулирования споров с участием третьей нейтральной, беспристрастной, незаинтересованной в данном конфликте стороны - медиатора, который помогает сторонам выработать определенное соглашение по спору, при этом стороны полностью контролируют процесс принятия решения по урегулированию спора и условия его разрешения.

**Семейная конференция** – метод разрешения спорных ситуаций, который способствует созданию условий для совместного решения проблем ребенка самими родственниками. К участию в семейной конференции привлекаются не только родственники, но и близкие друзья, соседи - люди способные, а главное желающие, помочь семье выйти из критической ситуации.

**ОСНОВАНА НА ПРИНЦИПАХ ДОБРОВОЛЬНОСТИ, КОНФИДЕЦИАЛЬНОСТИ, ВЗАИМОУВАЖЕНИЯ, РАВНОПРАВИА СТОРОН, НЕЙТРАЛЬНОСТИ И ПРОЗРАЧНОСТИ ПРОЦЕДУРЫ**

## **Порядок работы Службы:**

**Предложение конфликтующим сторонам обратиться в Службу примирения;**

**Составление договора;**

**Заполнение карты перспектив;**

**Ведение переговоров в присутствии медиатора (индивидуальные или групповые встречи со сторонами спора), встреча сторон конфликта с экспертами, проведение семейной конференции;**

**Заключение медиативного соглашения, либо составление плана мероприятий по разрешению проблемной ситуации в семье.**

**Повторная встреча всех участников спора по истечении определенного срока (дата встречи определяется при заключении соглашения), мониторинг ситуации в семье.**