**📘 Jak rozwiązywać konflikty? – krótki poradnik dla Ucznia**

Konflikty zdarzają się każdemu - w szkole, w domu, wśród przyjaciół.   
To normalne, że czasem mamy różne zdania i potrzeby.   
Ważne jest, **jak sobie z nimi radzimy**.

**1️⃣ Zatrzymaj się i ochłoń**

* Nie reaguj od razu w złości.
* Policz do 10, weź kilka głębokich oddechów.
* Daj sobie chwilę, by emocje trochę opadły.

**2️⃣ Posłuchaj drugiej strony**

* Spróbuj zrozumieć, co druga osoba czuje i dlaczego się zdenerwowała.
* Nie przerywaj, pozwól jej dokończyć.
* Pokaż, że słuchasz – kiwnij głową, powtórz własnymi słowami to, co usłyszałeś.

**3️⃣ Powiedz o swoich uczuciach**

* Używaj zdań zaczynających się od „Ja”, np.:  
  👉 „Ja się zdenerwowałem, kiedy…” zamiast „Ty zawsze…”
* Mów spokojnie, bez obrażania.

**4️⃣ Szukaj rozwiązania, a nie winnego**

* Zastanówcie się razem: „Co możemy zrobić, żeby to naprawić?”
* Poszukajcie kompromisu – rozwiązania, które będzie dobre dla obu stron.

**5️⃣ Poproś o pomoc, gdy trzeba**

* Jeśli nie dajecie rady sami – zgłoś się do pedagoga, psychologa, wychowawcy albo zaufanej osoby dorosłej.
* To nie jest donoszenie, tylko dbanie o siebie i innych.

✨ **Pamiętaj:** **konflikt nie musi oznaczać końca przyjaźni.   
Czasem po dobrej rozmowie relacje stają się nawet silniejsze!**