

Январь 2026: Год начинается с мира. Как ШСП помогает восстановить отношения после каникул

Почему начало года — лучшее время для решения конфликтов и укрепления школьного сообщества.

Уважаемые ученики, родители и педагоги!

*После долгих каникул мы возвращаемся в школу не только с новыми силами, но и иногда — со старыми неразрешёнными ситуациями, обидками или просто с ощущением дистанции, которая возникла за время отдыха. Январь — это не просто начало четверти, это **старт нового социального этапа** в жизни класса и школы. И от того, как мы его начнём, зависит психологический климат на месяцы вперёд.*

*Школьная служба примирения (ШСП) видит свою главную задачу в январе в том, чтобы помочь каждому почувствовать себя в безопасности, услышанным и частью коллектива. Мы предлагаем не просто «помириться», а **восстановить понимание и договорённости**.*

Почему после каникул обостряются или всплывают конфликты?

- **Нарушен привычный ритм общения:** за время отдыха связи между одноклассниками могли ослабнуть, а стереотипы восприятия друг друга — усилиться.
- **Накопленный стресс:** не все каникулы проходят идеально. Кто-то мог принести в школу личные переживания, которые влияют на поведение.
- **«Эффект чистого листа»:** Подсознательное ожидание, что «в новом году всё будет по-новому», может столкнуться со старыми проблемами, вызывая разочарование и новую волну напряжения.

Как ШСП может помочь именно в январе?

1. **«Разморозить» застывшие конфликты.** Если до каникул была ссора или недопонимание, которое «замёрзло» во времени, сейчас — лучший момент, чтобы безопасно его обсудить с нейтральным посредником

(медиатором). Каникулы создали естественную паузу, и эмоции могли утихнуть.

2. **Помочь новым и старым коллективам «настроиться».** В январе иногда происходят переформирования классов, приходят новые ученики. Медиаторы ШСП могут провести **восстановительные круги** или **круги понимания**, чтобы помочь ребятам познакомиться заново, услышать ожидания друг друга и выработать общие правила на новую четверть.
3. **Научить мирному разрешению споров «на берегу».** Небольшие стычки из-за рабочих мест, общения в соцсетях за каникулы, группировок — это нормально. Важно не дать им перерасти в крупный конфликт. Мы учим ребят самих, по технологии «ученик-ученику», договариваться между собой.

Кому и когда стоит обратиться в ШСП в январе?

- **Ученику:** Если чувствуешь, что тебя не понимают, обижают, или ты сам испортил отношения и хочешь это исправить, но не знаешь как.
- **Родителю:** Если видите, что ребёнок стал замкнутым, агрессивным или часто жалуется на одноклассников после возвращения в школу.
- **Педагогу:** Если в классе ощущается напряжённая атмосфера, есть противостоящие группы или конкретный затяжной конфликт между учениками.

Наши принципы: добровольность, конфиденциальность, нейтральность.

Мы не выносим приговоры, не ищем виноватых. Мы создаём безопасное пространство для **диалога**, где каждый может высказать свою сторону и услышать другого. Цель — не победа одной стороны, а взаимоприемлемое решение, которое восстановит отношения.

Январь — время новых начинаний. Давайте начнём с диалога.