



Конфлікт



- ⇒ Не дає “застоятися” стосункам.
- ⇒ Підштовхує до розвитку.
- ⇒ Сторони краще пізнають одна одну.
- ⇒ Виявляються раніше приховані чесноти та вади.
- ⇒ Конфлікт знімає напруженість, дає вихід емоціям.
- ⇒ Конфлікти забирають багато часу, псують стосунки, позбавляють здоров'я.
- ⇒ Стихійні конфлікти, як правило, контрпродуктивні: обидві сторони, що вплуталися в конфлікт, зазвичай більше втрачають, аніж набувають.

Невирішені конфлікти = постійна напруга



- тяжкі переживання

Як наслідок • самозвинувачення

- невротичні стани



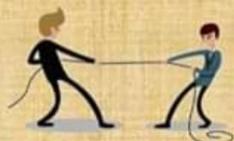
Стилі поведінки в конфліктних ситуаціях



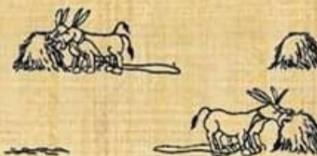
1. **Ухиляння** (Проблема ігнорується або демонструється байдужість. Відповіальність за рішення перекладається на іншу сторону.
Інша сторона виграє.).



2. **Пристосування** (Проблема замовчується. Створюється видимість гармонії. Ви йдете на поступки. Інша сторона виграє).



3. **Суперництво** (Тиск на іншу сторону з метою нав'язати свій варіант. Перемога однієї сторони є поразкою іншої).



4. **Компроміс** (Кожна сторона йде на поступки в окремих питаннях.

Перемога 50 x 50).



5. **Співробітництво** (Визнаються здібності і цінності всіх учасників. Інтереси обговорюються. Домовленість оцінюється як вигідна за наявної ситуації).

Техніка «Я-висловлювання»

1. Коли я... (опис ситуації).
2. Я відчуваю... (опис свого настрою, своїх емоцій, почуттів).
3. Мені хочеться... (опис свого хвилинних бажань).
4. Я починаю думати... або Мені здається, що... (опис думок з приводу того, що відбувається).
5. Тому мені хотілося б... або Тому мені було б приемно...
(конструктивну пропозицію з приводу виходу та / або дозволу ситуації).

Я-висловлювання – це мова відповідальності.



Техніка «Усвідомлене дихання»



1. Глибокий вдих
2. Затримка дихання на кілька секунд
3. Повільний глибокий видих
(нехай він буде трохи довший, ніж вдих).

Керувати своїм диханням – управляти своїми емоціями.

Говорю коротко і точно.
Уникаю тривалих монологів.
(швидкість переробки інформації
у підлітків низька)

Звертаючись до
дитини говорю
менше...



Говорю доброзичливо, ввічливо
і...тихо.
(знижений, приглушений голос
змушує дитину звертати увагу)

Я встановлю здоровий
контакт.

(це привчає уважно слухати один
одного)



Моя дитина підліток мене чує коли я...

Я не починаю розмову, якщо
сильно роздратований.

(емоції підлітка і так не стабільні)

... а слухаю вдвічі
більше

Не відволікаюсь на сторонні
справи під час бесіди.

Я уважний слухач.

(дитина вчиться у мене, я є
кращий приклад)



Запорізька обласна
громадська організація
«Флоренс»

Встановлюю часові обмеження,
коли дитина зайнята

(«Мені потрібна твоя допомога
через 2 хвилини»)

Принципи

- ⇒ Добровільність
- ⇒ Конфіденційність
- ⇒ Розподіл відповідальності
- ⇒ Нейтральність, безпредважання



У конфліктній ситуації врятує медіація



- ⇒ Слідкує за дотриманням процедури зустрічі
- ⇒ Не вирішує яка сторона права, яка винувата
- ⇒ Не досліджує поведінку сторін в минулому
- ⇒ Орієнтує сторони на майбутнє

Mediator

Запорізька обласна
громадська організація
«Флоренс»

