

NEK' RASTU SAMOSTALNO

Vodič za rješavanje konflikata
bez roditeljske pomoći

EDUKATIVNI
LISTIĆ

Dragi roditelji,

sukobi su neizbježan dio ljudskih interakcija.

No, učenje kako ih rješavati samostalno ključno je za osobni razvoj.

Kako bismo vam pomogli razviti samostalnost kod vašeg djeteta u rješavanju konflikata, donosimo nekoliko koraka koje ih možete naučiti.

1 Smiri se

Prije nego kreneš rješavati problem, udahni duboko i pokušaj se smiriti. Razmisli o svojim osjećajima i zašto se tako osjećaš. Kad se smiriš, lakše ćeš naći rješenje.

2 Razumij tuđu perspektivu

Pokušaj razumjeti zašto se osoba s kojom si u sukobu osjeća tako. Pitaj ih i pažljivo slušaj bez prekida. Tako ćeš bolje razumjeti kako se oni osjećaju.

3 Komuniciraj jasno i mirno

Kad pričaš o svojim osjećajima i mišljenjima, važno je to učiniti na miran i jasan način. Reci kako se ti osjećaš koristeći "Ja poruke," i izbjegavaj optuživanje drugih.

4 Traži kompromise

Pokušaj naći rješenje s kojim će obje strane biti sretne. Budi spreman/na na kompromise. Bitno je da se osjećaš kao da ste zajedno pronašli rješenje.

5 Rješavaj problem, ne osobu

Gledaj kako riješiti problem, ne kako napadati osobu. Razgovarajte pozitivno, tražeći rješenja, a ne krivnju ili osudu.

6 Ako trebaš pomoć, potraži je na pravi način

Ako ne možeš riješiti sukob, potraži pomoć od odrasle osobe kao što je učitelj ili školski savjetnik. Reci im što se događa na objektivan i iskren način.

PRIMJER SITUACIJE

Recimo da imaš sukob s prijateljem jer se ne možete dogovoriti oko toga što igrati tijekom odmora. Kako bi riješio/la ovaj sukob koristeći korake navedene gore, možeš:

1. Smiri se:

Udahni duboko i razmisli o svojim osjećajima.



2. Razumij tuđu perspektivu:

Pitaj prijatelja zašto želi igrati određenu igru i slušaj njihove razloge.



3. Komuniciraj jasno i mirno:

Reci svoje želje i potrebe na miran način, izbjegavajući optuživanje.



4. Traži kompromise:

Predloži aktivnost koja će zadovoljiti obje strane.



5. Rješavaj problem, ne osobu:

Fokusiraj se na pronalaženje rješenja, a ne na krivnju.



6. Ako trebaš pomoć, potraži je na pravi način:

Ako se sukob nastavi, razgovaraj s učiteljem ili školskim savjetnikom o tome kako riješiti situaciju.



Sjetite se, svaki sukob prilika je za učenje i rast. Rješavajući ih samostalno, razvijate vještine koje će vam biti korisne tijekom cijelog života.

KAKO RIJEŠITI KONFLIKT UZ "JA PORUKE,,

Svrha "Ja poruka,, je jasno iskomunicirati svoje potrebe uvažavajući sugovornika te preuzimajući odgovornost za ono što želimo postići. "Ja poruka,, pospješuju suradnju i povećavaju vjerojatnost da se problem riješi.

Osjećam se _____ (navesti kako se osjećamo)

kad ti _____ (dati konkretan opis ponašanja, bez etiketa)

zato što _____ (zbog čega nam to ponašanje izaziva taj osjećaj)

stoga želim (hoću, ne želim) _____

(ne "ti trebaš,, nego "ja želim, trebam, hoću, neću,,...)

NPR. VJEŽBA "TI,, U "JA,, PORUKE

TI: Samo se dereš na mene po cijene dane.



JA: Tužna sam kada ti stalno vičeš na mene zato što me strah stoga želim da mi mirnijim tonom kažeš što je potrebno napraviti kada dođem kući.

TI: Ti me stalno uspoređuješ s drugima.

JA: _____

TI: Ideš mi na živce.

JA: _____

TI: Nikad ništa ne pospremaš po kući.

JA: _____

TI: Uvijek sve mora biti po tvome!

JA: _____

TI: _____

JA: _____

TI: _____

JA: _____

TI: _____

JA: _____

TI: _____

JA: _____

TI: _____

JA: _____

TI: _____

JA: _____

TI: _____

JA: _____

TI: _____

JA: _____

TI: _____

JA: _____

TI: _____

JA: _____

TI: _____

JA: _____

TI: _____

JA: _____
