

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ З ВИКОРИСТАННЯ

ЕФЕКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ

1. «Виграти – виграти».

У чому полягають мої справжні потреби? Чого прагне протилежна сторона? Чи хочу я благополучного виходу для нас обох?

2. Творчий підхід.

Які нові можливості розкриваються цією ситуацією? Замість того щоб думати, «як це могло б бути», чи бачу я нові можливості в тому «що є»?

3. Емпатія.

Як би я почувався на місці протилежної сторони? Що намагається сказати протилежна сторона? Чи вислухав я думку іншої сторони як слід? Чи знає протилежна сторона, що я її чую?

4. Оптимальне самоствердження.

Що я намагаюсь змінити? Як я можу сказати про це без обвинувачень? Чи відповідають мої слова моїм почуттям, а не моїм думкам про те, хто правий, а хто винний? Чи дотримуюсь я формули «Будь м'яким із людьми і жорстким з проблемою»?

5. Спільна влада.

Чи не зловживаю я своєю владою? Чи не зловживає своєю владою протилежна сторона? Чи не можемо ми співпрацювати замість того, щоб сперечатися?

6. Управління емоціями.

Що я відчуваю? Чи покладаю я на когось провину за свої почуття? Що я хочу змінити? Чи позбавився я бажання покарати протилежну сторону? Що я можу зробити для того, щоб краще володіти своїми почуттями?

7. Готовність вирішити конфлікт.

Чи дійсно я хочу вирішити конфлікт? Чим викликана моя образа: минулим неприємним інцидентом, потребою, яку я ніяк не можу задовольнити, моєю упередженістю, у якій я ніяк не можу зізнатись собі.

8. Картографія конфлікту.

У чому полягає питання, проблема конфлікту? Хто його головні учасники? Визначте потреби кожного учасника конфлікту (тобто порушення яких інтересів призвело до виникнення конфлікту). Що слід зробити, щоб знайти розумний вихід із складної ситуації?

9. Розробка альтернатив.

Які варіанти розвитку конфлікту можна передбачити? Визначте найбільш прийнятний для всіх сторін.

10. Переговори.

Чого я хочу добитись? Сформуйте чітке уявлення про загальний результат, тоді Ви зможете визначити свою подальшу поведінку. Як можна добитись справедливого результату, прийнятного для всіх? Чи не ігнорую я пропозиції іншої сторони? Чи не наполягаю лише на своїх доводах? Які питання я згоден включити в спільну згоду?

11. Посередництво.

Чи можемо ми самостійно вирішити проблему? Можливо, нам потрібен посередник? Хто може стати посередником у вирішенні конфлікту? Чи підходить мені роль посередника у вирішенні конфлікту? Як я маю діяти, щоб не образити жодну з конфлікуючих сторін?

12. Розширення кругозору.

Чи бачу я всю картину конфлікту, а не лише власну позицію в ньому? До чого може у майбутньому призвести заглиблення конфліктної ситуації?