

Ъгъл за разрешаване на конфликт

Насоки към учителя:

Инструкциите за позитивно разрешаване на конфликт е добре да се опитат предварително, когато учениците са спокойни и в състояние да се фокусират върху тях - например в дискусия с класа на тема "конфликтни ситуации" с включени ролеви игри за разрешаване на въображаеми конфликти.

Когато между децата възникне реален конфликт, за тях ще е извънредно трудно тепърва да се запознаят с добрите практики и да ги приложат. Първоначално е нужно учителят да наблюдава и при нужда да се намесва в процеса, докато учениците се научат да се придържат към инструкциите и в реална ситуация. При децата от начален етап съдействието на учителя в ролята на медиатор е задължително.



Какво да правим, когато попаднем в конфликтна ситуация?

Вие сте двама или повече и току-що сте се скарали. Вероятно сте ядосани и се чувствате зле. Не е нужно да продължавате да се чувствате така. Ето няколко идеи, които ще ви помогнат да разрешите конфликта помежду си и може би ще оправят настроението ви:

Преди да започнете, затворете очи и вдишайте дълбоко и издишайте бавно 5 пъти.

1

2

Използвайте мека антистрес топка (или друг предмет) за взимане на думата – говори само човекът, който държи топката, а другият слуша, без да прекъсва. Когато говорещият приключи, слушателят на свой ред взема топката и споделя какво мисли, без да бъде прекъсван. Ако не можете сами да се разберете кой да вземе думата пръв, хвърляйте жребий.

Опитайте се да говорите бавно и със спокоен тон – не викайте и вдишвайте колкото може по-дълбоко.

3

4

Изяснете фактите от ситуацията, предизвикала конфликта, като опитате да не ги оценявате и интерпретирате емоционално, например използвайте „Ти погледна към мен, аз ти дадох знак да ми подадеш, но ти ритна топката към Иван.“ вместо „Ти ме погледна злобно, видя, че искам да ми подадеш и нарочно ритна топката към Иван, за да ме гразниш.“

Изразете личните си чувства, предизвикани от ситуацията, вместо да отправяте обвинения и обиди към другия, например кажете „Когато ти ритна към Иван, при условие, че исках да подадеш на мен, се почувствах раздразнен и пренебрегнат.“ вместо „Как можа да ритнеш към Иван, след като аз исках топката, кретен такъв!“

5

Не намесвайте в разговора предходни конфликти, колкото и да ви изглежда, че те са свързани с настоящия. Фокусирайте се само върху сегашната ситуация и избягвайте реплики от типа „Изобщо не ти е за пръв път – онзи ден също не ми подаде, макар и да бях съвсем близо до вратата, за миналата седмица да не говорим...“

6

Постарайте се да допуснете изразяването на мнение, с което не сте съгласни. Изслушайте го докрай, след което използвайте позитивни фрази, за да покажете на другия, че зачитате правото му да мисли различно като „да, разбирам защо така смяташ, но аз мисля, че...“ или „ясна ми е логиката ти, обаче според мен...“

7

Не забравяйте, че и двамата сте допринесли за възникването на конфликта и че най-доброто решение включва компромиси и от двете страни.

8

