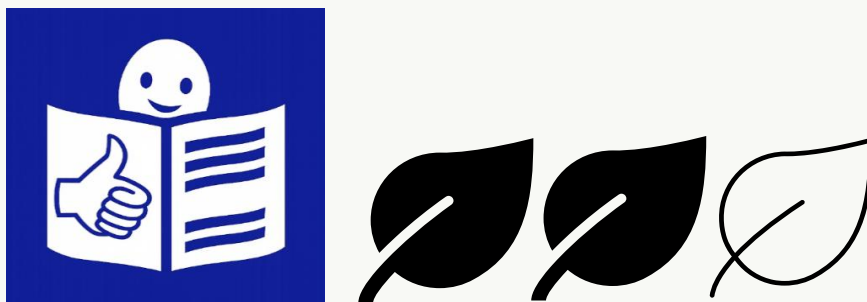




Kaip spręsti konfliktus?

Kas yra konfliktas?



Kartais žmonės nesutaria.

Tada kyla **konfliktas**.

Konfliktas yra situacija, kai du žmonės nesutaria arba pyksta vienas ant kito.



Konfliktas gali kilti tarp:

- draugų,
- šeimos narių.



Pavyzdžiui,

du draugai susipyko,
nes abu norėjo žaisti
tuo pačiu kamuoliu.

Ar visi kartais pyksta?



Taip.

Visi žmonės kartais pyksta.

Tai yra normalu.

Pyktis yra stiprus jausmas.

Žmogus pyksta,

kai jam kažkas nepatinka.

Tada žmogus jaučiasi blogai.



Pavyzdžiui,

Gabija supyko,

nes draugė pasakė

jos paslaptį kitiems.



Vien pyktis nepadeda

išspręsti problemos.

Ką daryti, kai susipyksti?



Kai susipyksti su kitu žmogumi, gali rinktis du būdus.

Pirmasis būdas:

- Tu šauki
ir sakai negerus žodžius.
- Tu išėini
ir nebenori kalbėtis.



Pavyzdžiui,
Luko brolis netyčia
sudaužė jo telefoną.

Lukas supyko.
Lukas šaukė, išbėgo
ir dvi dienas nekalbėjo su broliu.



Toks elgesys problemos
neišsprendžia.



Kodėl pirmasis būdas nepadeda?

Po kurio laiko pyktis praeina.

Gal tu ir žmogus,
su kuriuo susipykai,
vėl pradėsite kalbėtis.



Bet **santykiai** gali likti blogi.

Santykiai reiškia,
kaip žmonės sutaria
ir bendrauja vienas su kitu.



Pavyzdžiui,
Lukas ir jo brolis vėl kalbasi.
Bet Lukas vis dar jaučiasi blogai.
Jie neišsiaiškino, kas nutiko.

Kai santykiai blogi,
žmonėms sunku bendrauti.



Antrasis būdas:

- Pagalvok, kodėl kilo konfliktas.
- Pagalvok, ką galėjote padaryti kitaip.

Gal tu?

Gal kitas žmogus?

Gal abu?



Pavyzdžiui,

Lukas pagalvojo:

- Gal brolis netyčia sudaužė mano telefoną.
- Gal reikėjo paklausti brolio, kas nutiko.



Gali pasitarti su mama,
tėčiu ar draugu.

Jie gali padėti tau
suprasti, kas nutiko.

Kaip pasikalbėti po konflikto?



Pasiūlyk žmogui susitikti.

Pasirink ramią vietą.

Pokalbio metu:

- Pasakyk, kaip tu jautiesi.
- Paklausk, kaip jis jaučiasi.
- Išklausk jį.
- Nebark ir nešauk.



Pavyzdžiui,

Lukas pasakė broliui:

- Man buvo labai pikta,
kai sudaužei mano telefoną.
- Kaip tu jauteisi?



Kai pasikalbėsite,
jums bus lengviau
suprasti vienam kitą.

Ką daryti, jei jautiesi kaltas?



Jei jautiesi kaltas, atsiprašyk.

Atsiprašyti reikia drąsos.



Pavyzdžiui,
brolis pasakė Lukui:

- Atsiprašau.
- Aš netyčia sudaužiau tavo telefoną.

Atsiprašyti kartais būna sunku.

Atsiprašymas gali padėti **susitaikyti**.



Susitaikyti reiškia
nustoti pykti
ir ramiai bendrauti.

Kas yra tarpininkas?



Kartais konfliktą sunku išspręsti dviem žmonėms. Tada gali padėti **tarpininkas**.

Tarpininkas yra žmogus, kuris padeda susitarti.



Tarpininkas:

- Nekaltina nė vieno žmogaus.
- Išklauso abu žmones.



Pavyzdžiui,
klasėje susipyko du vaikai.
Mokytoja tapo tarpininke.
Mokytoja išklausė abu vaikus
ir padėjo susitarti.

Kaip išspręsti konfliktą?

Yra 5 žingsniai.



1 žingsnis:

- Susėskite vienas priešais kitą.
- Sutarkite spręsti konfliktą kartu.
- Kalbėkite ramiai ir mandagiai.

Pavyzdžiui,

Tomas ir Mantas

atsisėdo prie stalo.

Abu sutiko kalbėtis ramiai.



2 žingsnis:

- Kiekvienas pasakykite, ko norite ir kodėl.
- Tada pakartokite, ką pasakė kitas žmogus.



3 žingsnis:

Sugalvokite bent 3 sprendimus.

Geras sprendimas padeda susitarti abiem žmonėms.



4 žingsnis:

- Pakalbėkite apie visus sprendimus.
- Pasirinkite tą, kuris tinka abiem.

5 žingsnis:

Aiškiai susitarkite:

- Ką darysite?
- Kas tai darys?
- Kada tai darysite?



Pavyzdžiui,

Tomas ir Mantas susitarė:

pirmą dieną kamuoliu žais Tomas,
antrą dieną žais Mantas.



Svarbiausia atsiminti:

- Konfliktą galima išspręsti.
- Svarbu kalbėtis ramiai.
- Jei jautiesi kaltas, atsiprašyk.
- Tarpininkas gali padėti susitarti.

Tekstą lengvai suprantama kalba
rengė Vilma Stakionienė

Tekstą lengvai suprantama kalba
redagavo Aušra Šulnienė

Tekstą lengvai suprantama kalba
vertino Lukas Januškevičius, Ruslan
Šurujev, Justina Mažonaitė

Teksto vertinimą koordinavo Justina
Kubilienė, Danutė Daukantienė

Iliustracijų šaltiniai:

- Vilma Stakionienė,
ilustracijos sukurtos naudojant
dirbtinį intelektą.

© European Easy-to-Read Logo:

Inclusion Europe.

Europos lengvai suprantamos kalbos
simbolis.

Daugiau informacijos rasite čia:

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read