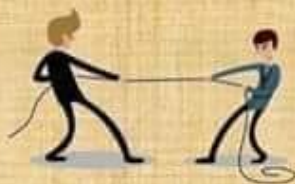


Стилі поведінки в конфліктних ситуаціях



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

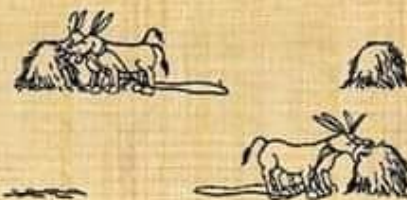
2. Пристосування (Проблема замовчується. Створюється видимість гармонії. Ви йдете на поступки. Інша сторона виграє).



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 й система цінностей всіх учасників. Інтереси обговорюються. Домовленість оцінюється як вигідна за наявної ситуації).

Практичні поради як запобігти конфліктам у сім'ї в умовах карантину:



- ✓ Не відкладайте неприємну розмову на потім! Важливо з'ясувати, що стало причиною конфлікту та вирішити його.
- ✓ Виділіть час, щоб побути на самоті.
- ✓ Дайте собі час подумати над тим, як краще побудувати розмову, емоційно на неї налаштуватися.
- ✓ Розробіть розклад на день та встановіть сімейний тайм-менеджмент. Визначте завдання на день для кожного члена сім'ї.
- ✓ Не ображайте вашого співрозмовника, уникайте також іронічних висловлювань, слідкуйте за тональністю (проявіть повагу до співрозмовника).
- ✓ Проводьте спільно час, хоча б 1 годину у день за спільною улюбленою справою.
- ✓ Говоріть про свої потреби.

- ✓ Визначайте особисті кордони.
- ✓ Якщо самостійно проблему вирішити не вдається, зверніться за допомогою до психолога.
- ✓ Важливо після виникнення конфлікту дійти до певних висновків: обговорити причини його виникнення, власні та почуття партнера, прийняти рішення щось змінити, домовитися про нові правила.
- ✓ Навчитися чітко й зрозуміло формулювати свої потреби, а також, коректно висловлювати невдоволення.
- ✓ Маніпуляції - ні! Компромісу - Так!
- ✓ **НАВЧИТЬСЯ ЖИТИ ТУТ І ЗАРАЗ, НАДІЯТИСЯ ТА ВІРИТИ У КРАЩЕ.**

У період самоізоляції можна визначити певний перелік ресурсів, які б допомогли вам справлятися з емоціями: медитації, поради психологів (їх зараз багато) у вигляді публікацій, онлайн блогів. Можна задавати фахівцям запитання, записуватися на консультацію онлайн, тим більше, часу для цього наразі вистачає

Основні шляхи вирішення конфліктів між батьками та дітьми

*Перш за все, навчіться правильно діяти під час сварки:
Визначте проблему.*

*Чітко і спокійно обговоріть її з домочадцями, звертаючи
увагу на свій тон і слова, які ви обираєте, щоб висловити
свої почуття;*

Обговоріть виявлену проблему;

*Якщо дискусія розжарюється і починає переростати у
сварку, зробіть перерву, щоб всі могли охолонути і
повернутися до спокійного обговорення;*

*Придумайте вирішення проблеми і колективно узгодьте;
Застосуйте ваше рішення на практиці. Ви повинні діяти у
відповідності з рішенням, для того щоб конфлікт був
дійсно вичерпано.*