

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

2.2 Konfliktų valdymas ir sprendimas šeimose



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mokymosi rezultatai

Sudalyvavę šiame užsiėmime:

- Įgysite žinių apie konfliktų valdymo stilius.
- Įgysite žinių, kaip naudoti „Aš“ ir „Tu“ žinutes sprendžiant konfliktą.
- Pasipraktikuosite naudodami „Aš“ ir „Tu“ žinutes ir suprasite kaip jaučiatės.



Konflikto valdymo stiliai

Konkuravimas

Savo nuomonės primetimas kitiems.

Bendradarbiavimas

Pagalba kitiems rasti abipusiai naudingą sprendimą.

Kompromisas

Susitarimas dėl kompromiso, kad nusiramintų abi pusės.

Vengimas

Konflikto vengimas nesikišant.

Prisitaikymas

Savo poreikių aukojimas pirma atsižvelgiant į kitų poreikius.

Pritaikyta pagal:

<https://www.hrpersonality.com/resources/conflict-management-techniques>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1 užduotis

Išbandykite vaidmenų žaidimą, kuris padeda suvaldyti konfliktus šeimoje.

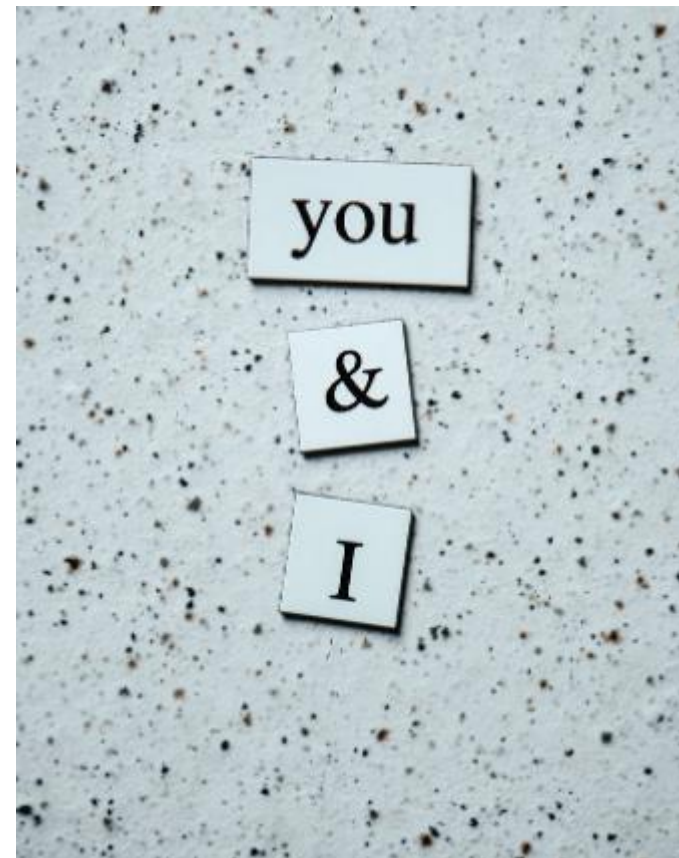
- Pirma, norėdami išsakyti savo požiūrį naudokite „Tu“ žinutes.
- Tada pabandykite naudodami „Aš“ žinutes, išsakyti tą patį požiūrį.





„Tu“ ir „Aš“ žinutės

- „Aš“ žinutė:
 - Apibūdina problemą.
 - Aptaria poveikį.
 - Paaškina jausmus, susijusius su problema.
 - Siūlo problemos sprendimą.
- „Tu“ žinutė:
 - Pradedama nuo kaltinimo.
 - Naudoja eskaluojančią kalbą.
 - Siūlo smerkti.
 - Skatina neigti.



Vaidmenų žaidimas

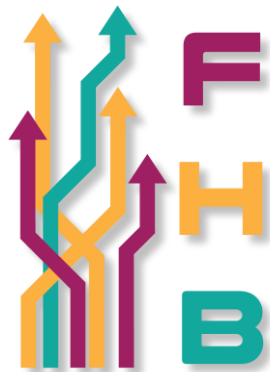
Išbandykite vaidmenų žaidimą, kuris padeda suvaldyti konfliktus šeimoje.

- Pirma, norėdami išsakyti savo požiūrį naudokite „Tu“ žinutes.
- Tada pabandykite naudodami „Aš“ žinutes, išsakyti tą patį požiūrį.



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."