



# ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

## ΠΑΙΔΙΑ! ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΟΥΜΕ άρα ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΣΤΕ & ΕΠΙΛΥΟΥΜΕ!

ΠΛΑΙΣΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΜΒΙΩΝΟΥΜΕ ΜΕ ΗΡΕΜΙΑ ΣΕ ΚΑΙΡΟ ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΛΟΓΩ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ...

τ. 184 02-04-2020

Πηγή: www.fvs-forums.eu Επιλογή: Κυριάκος Περβανάς

### Άσκηση ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΔΙΑΦΩΝΙΑΣ – ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ

Αρχίστε με τους γονείς και τα αδέρφια σας με μια σύντομη συζήτηση για τις διαφωνίες και πώς μπορούν να επιλυθούν. Προσπαθήστε να **σκεφτείτε** προσωπικές σας εμπειρίες που είχαν να κάνουν με **διαφωνίες ή διαφορές και τον τρόπο με τον οποίο τις αντιμετωπίσατε**. Εάν το επιθυμείτε, μπορείτε να τις μοιραστείτε με την οικογένεια. Μπορεί μια διαφωνία να έχει θετικό αποτέλεσμα; Προσπαθήστε να σκεφτείτε περιπτώσεις στις οποίες βγήκαν θετικά αποτελέσματα μέσα από διαφωνίες και σας βοήθησαν να βελτιωθείτε. Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες αντιδράσεις σε μια διαφωνία; Ποιες είναι πιο βοηθητικές; ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ

1. Σταθείτε σε ένα κύκλο για σχετική βιωματική δραστηριότητα π.χ. με ένα μεγάλο βιβλίο να το κρατάτε ψηλά χρησιμοποιώντας ο καθένας μόνο τον 1 δείκτη του δεξιού του χεριού. Αν είστε 4 το βιβλίο θα στηρίζεται ψηλά μόνο από τους 4 τεντωμένους δείκτες της οικογένειας, από τις 4 γωνίες του.

Ο στόχος της δραστηριότητας είναι να **συνεργαστείτε** μέχρι επιτέλους να το προσγειώσετε το βιβλίο ομαλά χωρίς να έχει χάσει επαφή με κάποιον δείκτη σας σε όλη τη διάρκεια...

Σε κάθε «λάθος» σας αρχίζει νέα **προσπάθεια ισορροπίας**...

2. Συζητήστε το τι συνέβη:

☐ Μήπως η «ομάδα» σας να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε διαφωνία; Γιατί ή γιατί όχι; ☐ Πώς επιλύθηκε η διαφωνία; Αν ναι, τι κάνατε για την επίλυσή της; ☐ Ποια συναισθήματα βιώσατε; ☐ Μήπως φτάσατε το στόχο σας; Αν όχι, γιατί; Αν ναι, τι σας βοήθησε να επιτύχετε το στόχο; ☐ Ποιες καταστάσεις πραγματικής ζωής μπορεί να είναι παρόμοιας φύσης με αυτή την πρόκληση; ☐ Σκεφτείτε όσες περισσότερες διαφορετικές μεθόδους επίλυσης συγκρούσεων και στρατηγικές μπορείτε.

#### Συμβουλές επίλυσης συγκρούσεων - προς μελέτη:

1. **Βεβαιωθείτε ότι οι καλές σχέσεις αποτελούν προτεραιότητα.** Αντιμετωπίστε το άλλο πρόσωπο με σεβασμό. Προσπαθήστε να είστε όσο πιο ευγενικοί μπορείτε και να συζητάτε ήρεμα. ΑΞΙΖΟΥΝ ΟΛΟΙ ΣΕΒΑΣΜΟ

2. **Διαχωρίστε τους ανθρώπους από τα προβλήματα.** Αναγνωρίστε ότι σε πολλές περιπτώσεις το άλλο πρόσωπο δεν είναι «δύσκολο» και πως πίσω από αντικρουόμενες θέσεις μπορεί να κρύβονται πραγματικές και έγκυρες διαφορές. Διαχωρίζοντας το πρόβλημα από το πρόσωπο, μπορείτε να συζητήσετε τα θέματα χωρίς να προκαλείτε ζημιά στις σχέσεις σας... Το ΠΑΙΔΙ ίσως να ΔΙΑΦΩΝΕΙ Απλά!

3. **Ακούστε προσεκτικά τα διαφορετικά συμφέροντα.** Θα κατανοήσετε καλύτερα γιατί οι άνθρωποι έχουν υιοθετήσει τη θέση τους, αν προσπαθήσετε να καταλάβετε την οπτική τους. ΜΠΕΙΤΕ ΣΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΑΒΕΤΕ ΤΟΥΣ

4. **Πρώτα ακούστε και μετά μιλήστε.** Θα πρέπει να ακούσετε τι λέει ο άλλος πριν από την υπεράσπιση τη δικής σας θέσης. Μπορεί να αναφέρει κάτι που να σας κάνει να αλλάξετε γνώμη... ΜΗ ΒΙΑΖΕΣΤΕ...

5. **Προσδιορίστε τα «γεγονότα».** Αποφασίστε σχετικά με τα **σημαντικά** γεγονότα που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την απόφασή σας, μαζί...

6. **Εξερευνήστε τις επιλογές μαζί.** Να είστε ανοιχτοί στην ιδέα ότι μπορεί να υπάρξει ένας συμβιβασμός (μια λύση με την οποία όλες οι αντικρουόμενες πλευρές μπορούν να συμφωνήσουν) κι ότι μπορεί να τον πετύχετε μαζί... 1-1 X

### Άσκηση ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ σε ΛΙΓΑ ΒΗΜΑΤΑ

1. Ξεκινήστε με τους συγγενείς σας μια συζήτηση για τα **εμπόδια**. Έχετε συναντήσει ποτέ ένα εμπόδιο, ενώ προσπαθούσατε να πετύχετε τους στόχους σας; Τι κάνατε; Τι κάνετε συνήθως όταν ασχολείστε με ένα πρόβλημα; Είναι βοηθητικό;

2. Εξετάστε τα βήματα για τη λύση προβλημάτων:

☐ **Ορίστε το πρόβλημα.** Π.Χ. ΒΑΡΕΘΗΚΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ...

☐ **Τι θέλετε να πετύχετε;** (Τι θα συμβεί όταν το πρόβλημα έχει λυθεί;) Π.Χ. ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ /Η να ΒΟΛΤΑΡΩ

☐ **Δημιουργήστε ΕΞΕΙΣ** τις πιθανές λύσεις. (Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο **καταιγισμού ιδεών**. Επίσης σκεφτείτε **παρόμοια παραδείγματα** που ξέρετε). Π.Χ. ΒΟΛΤΕΣ ΣΤΟ ΜΠΑΛΚΟΝΙ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΕΓΚΡΙΘΕΙ Η ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ Ή ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΑΛΟΝΙ – ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ

☐ **Εξερευνήστε τις λύσεις:**

○ Είναι **ρεαλιστικές;** Ποιες είναι οι **συνέπειες**, καλές ή κακές; **Θα σας βοηθήσουν να λύσετε το πρόβλημά σας;**

☐ **Εκτελέστε τη λύση.**

3. Σε μικρές ομάδες ή εξατομικευμένα, χρησιμοποιήστε τα φύλλα εργασίας για τη λύση προβλήματος χρησιμοποιώντας τα βήματα που περιγράφονται παραπάνω. Αν θέλετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια κατάσταση από την πραγματική ζωή. **Μάλλον μας χρειάζεται σε αυτή τη φάση!**

#### Μετά τη Δραστηριότητα:

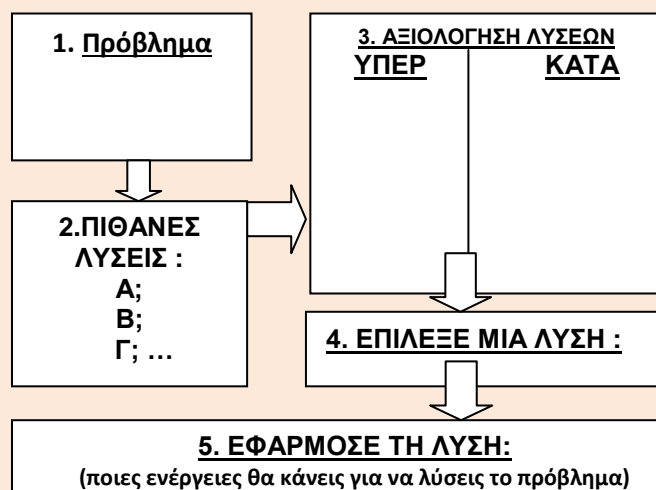
Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, αφιερώστε λίγο χρόνο για αναλογισμό της εμπειρίας σας. Σκεφτείτε ή γράψτε τις απαντήσεις στα πιο κάτω θέματα:

☐ Έχω μάθει κάτι καινούργιο; Αν ναι, τι;

☐ Ποιες δεξιότητες έχω βελτιώσει;

☐ Πώς μπορώ να εφαρμόσω αυτές τις δεξιότητες στη ζωή μου; (Σκεφτείτε μερικά παραδείγματα π.χ. ΤΩΡΑ ΜΕ ΤΟΝ ΙΟ)

#### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ



ΗΤΑΝ Η ΛΥΣΗ ΕΠΙΤΥΧΗΣ; ΑΝ ΝΑΙ, ΤΕΛΕΙΑ! ΑΝ ΟΧΙ ΓΥΡΝΑ ΣΤΑ 2, 3, 4, 5!