

Deset koraka za rješavanje sukoba

1. KORAK

Zamolite drugu stranu da razgovara o problemu koji vas muči i provjerite želi li ona razgovarati.

Zamolio bih te za razgovor. Želiš li razgovarati i kada bi imala vremena da se nađemo?

2. KORAK

Opišite konkretno ponašanje/situaciju koja vam se ne sviđa i što vas smeta. Koristite pri tome "" JA" poruke

Želim razgovarati o... (reci problem/situaciju koja te muči)

Osjećam se ... (reci kako se osjećaš u vezi tog problema /situacije)

To mi je važno... (reci zašto ti je to važno)

Predlažem... (daj prijedlog dogovora)

3. KORAK

Provjerite je li vas druga strana razumjela.

Rekao sam što me muči, što mi je problem, jesi li razumjela o čemu sam govorio?

Ako nije, ponovno opišite situaciju i kako se osjećate u vezi s time.

4. KORAK

Potaknite drugu stranu na razgovor i dajte joj vremena da kaže kako vidi tu situaciju, što misli o tome, kako se osjeća u vezi s time. *„Što ti misliš o tome i kako se osjećaš u vezi s time?“* Dok druga strana govori aktivno slušajte.

5. KORAK

Provjerite jeste li razumjeli što vam je druga strana rekla, ponovite svojim riječima što ste čuli i dajte joj vremena da vam odgovori: *Rekla si da... Jesam li te dobro razumio?.* Osvijestite osjećaje druge strane: *Vidim da si ljuta, razumijem te.*

6. KORAK

Zajednički navedite različite ideje bez nadmetanja čije će rješenje biti najbolje.

Moj prijedlog je ...Koji je tvoj prijedlog?

7. KORAK

Razmotrite sve mogućnosti i navedite što ste spremni učiniti i dati u toj situaciji i što očekujete od druge strane. Stalno provjeravajte jeste li se dobro razumjeli.

Spreman sam učiniti... I očekujem od tebe da me podržiš u tome. Rekla si da ti predlažeš... Jesam li te dobro razumio?

8. KORAK

Odlučite koje je rješenje najbolje. Razmislite slažete li se ili se ne slažete u vezi s problemom, je li moguć kompromis ili ćete morati ponovno razgovarati o tom problemu kasnije.

Slažem se s prijedlogom., Spreman sam odustati od..., ako si ti spremna odustati od..., Nije mi prihvatljivo niti jedno rješenje, predlažem da malo razmislimo o svemu i ponovno razgovaramo.

9. KORAK

Ako se ne slažete ili se osjećate loše u vezi s onim što ste razgovarali, dajte to do znanja drugoj strani i što planirate učiniti – korištenje "JA" poruka.

Razumijem tvoje potrebe, no nije mi prihvatljiv taj prijedlog. Volio bih kada bi još jednom razmislila o tome i možemo ponovno razgovarati. Ukoliko ne možemo sami naći rješenje, mislim potražiti pomoć obiteljskog medijatora da nam pomogne u tome.

10. KORAK

Ako ste zadovoljni s razgovorom, pokušajte primijeniti dogovor kroz neko vrijeme i, ako vam ta situacija i dalje bude stvarala problem, možete potaknuti ponovno razgovor.

