

Ustavite se – razmislite – ukrepajte

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Pojasnite, da imamo ljudje vsak dan konflikte z drugimi – v šoli, v službi, na ulici, doma itd.

Vprašajte mlade, kateri konflikti so običajni pri njih doma, v šoli in v skupnosti.

2. korak – faza aktivnosti

Pojasnite, da je možno uporabiti strategijo treh korakov za reševanje in izogibanje konfliktu.

Opišite tri korake:

1. **USTAVITE SE:** Ko se ustavimo, prekinemo konflikt in si "vzamemo premor".
2. **RAZMISLITE:** Ko razmislimo, premislimo o možnih rešitvah konflikta.
3. **UKREPAJTE:** Ko ukrepamo, se pogovorimo z drugo osebo, vpleteno v konflikt, in skupaj poiščemo rešitev.

Prosimo mlade, naj uporabijo pogost konflikt, da ugotovijo, kaj bi lahko oseba naredila v tem konfliktu, in tako predstavijo tri korake.

Na primer:

USTAVITE SE: Recite drugi osebi: "Potrebujem dve minuti, da razmislim, nato pa lahko nadaljujemo s pogovorom." Nato izvedite vajo dihanja (npr. abdominalno dihanje*), da se pomirite.

RAZMISLITE: Razmislite o svojih potrebah v dani situaciji in morebitnih potrebah druge osebe. Lahko dosežeta kompromis?

UKREPAJTE: Zdaj se vrnite k partnerju, se opravičite, prevzemite odgovornost za svojo vlogo v konfliktu in predlagajte kompromis, pri tem pa pojasnite, kako kompromis koristi obema.

- V** Razdelite se v skupine po dva do štiri mladih oseb.
- V** Vsaka skupina zdaj oblikuje tridelno igro vlog, ki prikazuje tri korake obvladovanja konflikta.
- V** Po desetih do petnajstih minutah vsaka skupina predstavi svojo igro vlog v zboru.
- V** Prosimo mlade, naj pri igri vlog poimenujejo korake: USTAVITI SE, RAZMISLITE in UKREPAJTE.



Vrsta aktivnosti:
Sposobnost reševanja konfliktov

Namen aktivnosti:
Uporabite strategijo reševanja konfliktov v resničnih situacijah



Trajanje:

Priprava: / min.
Izvedba: 60 min.
Preverjanje učnega napredka: 30 min.



Nadaljnji ukrepi:



Druge komponente Škatle primerov VALUE:
Vajo je treba izvesti v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:
Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

3. korak – zaključna faza

Razprava:

Ne pozabite izvesti skupinske razprave, da mladim omogočite refleksijo o tem, kaj so se naučili.

- V Kako ste rešili svojo konfliktno situacijo s strategijo "ustavite se, razmislite in ukrepajte"?
- V Zakaj je bila po vašem mnenju strategija učinkovita?
- V Kako lahko uporabite strategijo "ustavite se, razmislite in ukrepajte" izven igre vlog?
- V Katere druge strategije uporabljate za reševanje konfliktov?

Delite sporočilo vaje:

Za reševanje nastalih konfliktov lahko uporabimo tridelno strategijo "ustavite se, razmislite, ukrepajte". Ta strategija nam pomaga najti rešitev, ki lahko zadovolji vse potrebe.

* abdominalno dihanje oz. dihanje s trebuhom/prepono (cca 1 minuto)

Zelo počasi, mirno in nežno preberite naglas naslednje besedilo.

Po vsakem stavku si vzemite premor.

Recite:

Začeli bomo z abdominalnim dihanjem. Položite roko na svoj trebuh, ko vam je udobno.

Vdihnite skozi nos in počasi štejte do štiri. Začutite, kako se trebuh dviguje, ko dihanje sprosti vaše telo. Zadržite svoj dih za dve sekundi. Izdihnite skozi usta in počasi preštejte do štiri. Občutite, kako se vaš trebuh spusti. Držite prazen trebuh za dve sekundi. Vdihnite, kot da bi vohali cvetlico, 2, 3, 4. Zadržite vonj – 2. Izdihnite, kot da bi upihnilli svečo, 2, 3, 4. Zadržite – 2.

Mladi naj večkrat ponovijo vajo abdominalnega dihanja.

Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...