

## **Kroki rozwiązywania konfliktów**

### **Krok 1**

Co się takiego wydarzyło – określ przyczyny konfliktu. Czego dotyczą rozbieżności, a co łączy obie strony konfliktu? Jakie konsekwencje ma dla ciebie ta sytuacja?

### **Krok 2**

Powiedz, co przeżywasz w związku z tym konfliktem (jesteś zły, zdenerwowany, smutny, wściekły itd.) oraz czego potrzebujesz od drugiej strony. Zastosuj „język Ja”.

### **Krok 3**

Poszukaj różnych możliwych rozwiązań.

### **Krok 4**

Oceń rozwiązania. W tym celu:

- pamiętaj o konsekwencjach nowych rozwiązań (natychmiastowych i późniejszych),
- pamiętaj o czasie, jakiego wymaga to rozwiązanie,
- pamiętaj o możliwych trudnościach

### **Krok 5**

Zdecyduj, które rozwiązanie wybierzesz. Wybierz jedno rozwiązanie, które najbardziej zbliży was do rozwiązania konfliktu.