



Dzīvē ir dažādas situācijas,

kurās var nonākt ikviens: strīds, izstumšana, apsmiešana, fiziska ietekmēšana u.c.

Padomā, vai kādreibzādās situācijās, kurās var nonākt ikviens: strīds, izstumšana, apsmiešana, fiziska ietekmēšana u.c.

Katrā situācijā cilvēkā rodas dažādas jūtas. Cilvēks var justies: dusmīgs, sašutis, vainīgs, izmisis, nobijies, pazemots, apjucis utt.

Kas notiek, ja Tu neapstājies un nepadomā?

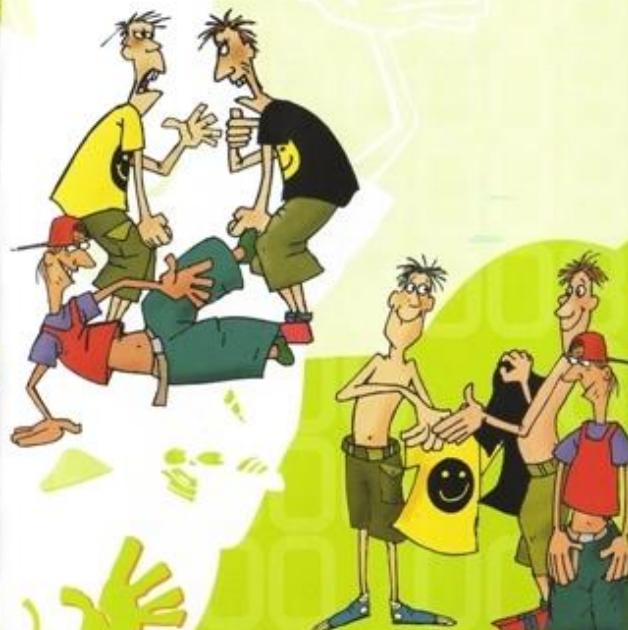
- Neizproti savas jūtas.
- Rīkojies impulsīvi - mirkļa iespaidā, aizvaino otru (kliedz, sit, lamājies utt.).
- Rodas konflikts.

Ko darīt, ja radies konflikts?

Tu vari rīkoties atbilstoši situācijai, nezaudējot pašcieņu un nepazemojot otru:

- paust pats savas jūtas un domas, un dot iespēju arī otram to izdarīt;
- ieklausīties otrā un neapvainot;
- izstāstīt, ko Tu vēlētos;
- kopīgi vienoties par turpmāko rīcību;
- atvainoties, ja esi otru aizskāris.

Ikviens var nonākt konfliktsituācijā. Katram ir iespēja izvēlēties veidu, kā to veiksmīgāk risināt, bet ja tas neizdodas Tev pašam, tad meklē pieaugušo palīdzību un dodies pie tiem, kas nedara Tev pāri.

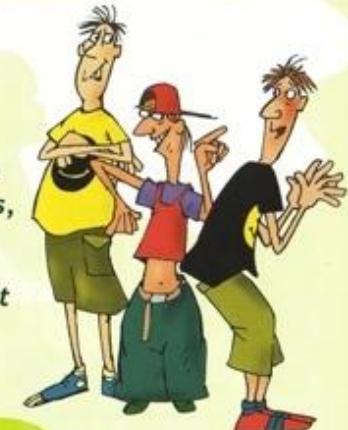


Kas ir neiecietība?

Tā ir nepatika pret kādu,

- kurš ģērbjas vai izskatās savādāk;
- kura uzskati vai raksturs ir atšķirīgi;
- kuram ir labākas vai sliktākas sekmes mācībās;
- kurš ir turīgāks vai trūcīgāks par citiem u.c.

Atceries, ka mēs visi esam atšķirīgi. Tev nav jāmainās, lai izpatiktu citiem, un citiem nav jāmainās, lai patiktu Tev. Nevienam nav tiesību otru aizskart par to, ka viņš ir atšķirīgs.



Kas ir iecietība?

Tā ir prasme:

- ar cieņu izturēties pret ikvienu;
- pieņemt to, ka domas var būt dažādas;
- neaizvainot citus;
- atzīt savas klūdas.

Apstājoties, padomājot, izprotot savas un citu konflikta iesaistīto cilvēku jūtas, Tu vari sevī attīstīt iecietību, kas veiksmīgāk palīdz risināt konfliktsituācijas.

