



## IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships

**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence



## Μελέτη περίπτωσης επίλυσης συγκρούσεων με παιδιά.

### Στόχοι:

1. Επιλέξτε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες για να μπορείτε να αντιμετωπίζετε τις συγκρούσεις προσεκτικά και ειρηνικά.
2. Κατανόηση και οικοδόμηση πάνω στα πρότυπα αυτογνωσίας και αυτοφροντίδας.
3. Ανακαλύψτε τις χρυσές δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων.

### 'Εσείς το λύνετε!'

Οι συγκρούσεις υπάρχουν σε πολλές οικογενειακές καταστάσεις. Πράγματι, οι συγκρούσεις μέσα στις οικογένειες είναι αναπόφευκτες και, από μόνες τους, δεν είναι απαραίτητα αρνητικές. Προβλήματα προκύπτουν από την ανεπαρκή ή αναποτελεσματική επίλυση των συγκρούσεων. Ενώ πολλές οικογένειες μπορούν να διαχειριστούν τις συγκρούσεις, ορισμένες οικογένειες δεν είναι σε θέση να επιλύσουν τις καταστάσεις σύγκρουσης αποτελεσματικά. Σε οικογένειες όπου η επίλυση συγκρούσεων είναι αναποτελεσματική, μπορεί να προκύψουν αρνητικά συναισθήματα όπως θυμός ή απογοήτευση και να αναπτυχθούν χρόνια προβλήματα στη λειτουργία της οικογένειας. Πιο δραματικά, οι καταστάσεις σύγκρουσης μπορεί να φουντώσουν, οδηγώντας σε κρίση ή οικογενειακή βία.

Εάν οι συγκρούσεις αντιμετωπίζονται σωστά, μπορούν να ενισχύσουν τις οικογενειακές σχέσεις. Εάν αντιμετωπιστούν σωστά, μπορεί να δημιουργήσουν διαμάχες εξουσίας, εχθρότητα, δυσαρέσκεια και δυσαρμονία. Η αναποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων αποτελεί παράγοντα των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι οικογένειες πολλών παιδιών στο σύστημα παιδικής πρόνοιας. Ένας τρόπος για να βοηθήσουμε τέτοιες οικογένειες είναι να ενισχύσουμε την ικανότητά τους να διαχειρίζονται καταστάσεις συγκρούσεων πιο εποικοδομητικά, διδάσκοντάς τους δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων.

### Η στρατηγική Win-Win:

Το Win-Win είναι το στυλ των ατόμων που ενδιαφέρονται πολύ για τον εαυτό τους και τους άλλους. Αυτά τα άτομα αντιμετωπίζουν συγκρούσεις και χρησιμοποιούν στρατηγικές διαπραγμάτευσης για την επίλυσή τους. Το Win-Win είναι το πιο εποικοδομητικό στυλ διαχείρισης των συγκρούσεων, καθώς ο στόχος είναι να ληφθούν αποφάσεις ή λύσεις που να ικανοποιούν όλα τα εμπλεκόμενα άτομα. Αυτό είναι το ιδανικό πρωτότυπο για τη



διαχείριση των συγκρούσεων. Εφόσον οι διαπραγματευτές αναγνωρίζουν τη σημασία που αποδίδουν οι άνθρωποι στις ανάγκες τους, ότι δηλαδή δεν είναι εντελώς απασχολημένοι με την ικανοποίηση των δικών τους αναγκών, αλλά είναι έτοιμοι να προσπαθήσουν να καταλάβουν τι χρειάζονται και οι άλλοι. Έτσι, προσπαθούν να βεβαιωθούν ότι ακούγονται όλες οι απόψεις και ότι όλα τα μέρη ικανοποιούν τις ανάγκες τους. Η δέσμευσή τους να βρίσκουν λύσεις που είναι αποδεκτές από όλους, καθώς και η ευαισθησία, η πίστη στους άλλους και η αντικειμενικότητα, τους καθιστούν καλά και εποικοδομητικά μέλη της οικογένειας. Η προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων βασίζεται σε μια αξία ότι όλες οι ανάγκες των μελών είναι σημαντικές και στη δέσμευση για εξεύρεση αμοιβαία αποδεκτών λύσεων. Χρησιμοποιώντας αυτήν την προσέγγιση, η κατάχρηση εξουσίας, η χειραγώγηση και η απόσυρση ελαχιστοποιούνται. Οι οικογενειακές αλληλεπιδράσεις, γενικά, γίνονται πιο εποικοδομητικές και αρμονικές και οι σχέσεις ενισχύονται.

### **Δραστηριότητα:**

Αφού διαβάσετε και μάθετε για αυτήν την προσέγγιση «Win-Win Κατάσταση», κάντε τον εαυτό σας να σκεφτεί ένα σενάριο στο οποίο εσείς ως γονιός έχετε ακούσει ότι το παιδί σας δεν είναι ευχαριστημένο με τη σχέση που έχετε μαζί του αυτή τη στιγμή. Δεν ήρθε να σε αντιμετωπίσει, αλλά άνοιξαν με έναν φίλο σου. Πώς θα αντιμετωπίσετε μια τέτοια κατάσταση; Προσπαθήστε να βρείτε τρόπους και μέσα που σχετίζονται με την πραγματική σας πραγματικότητα και τη σχέση σας με τα παιδιά σας, προκειμένου να βρείτε τους καλύτερους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να περιστρέψετε γύρω από αυτό το ζήτημα, λαμβάνοντας υπόψη αυτήν την προτεινόμενη προσέγγιση «win-win».

\*Συμβουλές που πρέπει να θυμάστε:

1. Οι χρυσές δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων είναι: Ακούστε, μιλήστε το και μάθετε τα γεγονότα.
2. Αντί να χαρακτηρίζετε καταστάσεις και πρόσωπα, είναι πολύ σημαντικό να ακούτε τα παιδιά σας και να τα κάνετε να καταλάβουν πόσο σημαντικό είναι μια τέτοια αξία και πρακτική να είναι αμοιβαία μεταξύ σας.
3. Όταν ακούμε, θα καταλαβαίνουμε και θα λαμβάνουμε όλα τα γεγονότα και αυτό βοηθάει όλους να καταλάβουν ποιο είναι το πρόβλημα.
4. Όταν είσαι θυμωμένος, το να ακούς δεν είναι το πιο εύκολο πράγμα. Επομένως, θα πρέπει να βοηθήσετε τον εαυτό σας και να ακούσετε τα παιδιά σας, να τα κοιτάξετε σωστά όταν παίρνουν και να συγκεντρωθείτε σε αυτά που λένε. Σε περίπτωση που δεν καταλαβαίνετε κάτι, ζητήστε τους να εξηγηθούν καλύτερα.



5. Ως γονιός όταν λάβετε τα γεγονότα, είναι σημαντικό να αντιλαμβάνεστε το τελικό αποτέλεσμα ως έργο/στόχο και ότι για να επιλύσετε ένα τέτοιο έργο/στόχο, πρέπει να το επεξεργαστείτε μαζί. Αυτή η ιδέα της από κοινού επεξεργασίας θα δώσει χώρο για συμβιβασμούς, κάτι στο οποίο μπορούν να συμφωνήσουν όλοι οι εμπλεκόμενοι στη σύγκρουση.

Το πιο σημαντικό:

- 1) Μην φωνάζετε.
- 2) Μην αποκαλείτε ονόματα.
- 3) Μην κατηγορείτε.
- 4) Όταν μιλάτε, προσπαθήστε να είστε όσο πιο ευγενικοί μπορείτε με τα λόγια σας.
- 5) Όταν ακούτε, μιλάτε και μαθαίνετε τα γεγονότα, τα παιδιά σας θα είναι πιο πιθανό να καταλάβουν το πρόβλημα. Θα δώσεις το παράδειγμα!
- 6) Η καλή επικοινωνία απαιτεί να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να μιλήσουν μαζί σας για το τι αισθάνονται και σκέφτονται.
- 7) Η καλή επικοινωνία περιλαμβάνει την ακρόαση και τη συζήτηση με τρόπους που κάνουν τα παιδιά να αισθάνονται σημαντικά και αξία. Η καλή επικοινωνία με τα παιδιά τα βοηθά να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας με άλλους.
- 8) Όταν πρόκειται για την ανάπτυξη καλής επικοινωνίας με τα παιδιά σας, είναι πολύ σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο για να μιλήσετε και να ακούσετε ο ένας τον άλλον. Τα οικογενειακά γεύματα μπορεί να είναι μια εξαιρετική στιγμή για να το κάνετε αυτό.
- 9) Θα ήταν ιδανικό να απενεργοποιείτε τα τηλέφωνα, τους υπολογιστές και τις τηλεοράσεις όταν εσείς και τα παιδιά σας επικοινωνείτε. Αυτό θα τους δώσει την αίσθηση ότι εσείς ως γονιός είστε απόλυτα συγκεντρωμένοι στην αλληλεπίδραση ή τη συνομιλία. Είναι σημαντικό να δημιουργήσετε έναν χώρο στον οποίο δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά σας να μιλήσουν για κάθε είδους συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένου του θυμού, της χαράς, της απογοήτευσης, του φόβου και του άγχους. Αυτό βοηθά το παιδί σας να αναπτύξει ένα «λεξιλόγιο συναισθημάτων». Ως εκ τούτου, είναι καλύτερο να περιμένετε μέχρι να ηρεμήσετε από έντονα συναισθήματα όπως ο θυμός πριν μιλήσετε για αυτά. Είναι επίσης σημαντικό για εσάς να κάνετε το καλύτερο δυνατό για να συντονιστείτε με αυτό που σας λέει η γλώσσα του σώματος του παιδιού σας και ταυτόχρονα να προσπαθείτε να απαντάτε και σε μη λεκτικά μηνύματα. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις όπως: «Είσαι πολύ ήσυχος σήμερα το απόγευμα. Έγινε κάτι στο σχολείο;» Είναι επίσης πολύ γόνιμο να εμπλέκετε τα παιδιά σας σε συζητήσεις. Μια τέτοια συμμετοχή μπορεί να επιτευχθεί ρωτώντας απλά, «Τι σκέφτεσαι για αυτό, Στέλλα;».



### **Απολογισμός:**

- 1) Όταν ακούτε τη λέξη σύγκρουση τι σκέφτεστε;
- 2) Πώς σας κάνουν να νιώθετε οι συγκρούσεις;
- 3) Πιστεύετε ότι θα μπορέσετε να καλλιεργήσετε αυτή την προσέγγιση «win-win» με τα παιδιά σας;
- 4) Υπάρχουν πτυχές μιας τέτοιας προσέγγισης που δεν συμπληρώνουν τον τρόπο ζωής σας; Εάν ναι, πώς θα αλλάζατε/προσαρμόζατε μια τέτοια προσέγγιση;

### **Δραστηριότητα: Σύγκρουση – Πώς το βλέπετε;**

Παιχνίδι: "Πώς το βλέπεις;"

Χρόνος: 30 έως 40 λεπτά

Μέγεθος Οικογενειακής Ομάδας: Οποιοδήποτε

Υλικά: Ένα αντίγραφο της Σύγκρουσης—Πώς το βλέπετε; φυλλάδιο (παρέχεται στο παράρτημα 1) για κάθε μέλος της οικογένειας, στυλό.

### **ΣΤΟΧΟΙ**

- Να κατανοήσουμε την αντίληψή μας για τη σύγκρουση
- Να εξετάσει μια διαφορετική οπτική της σύγκρουσης
- Να μάθουν τεχνικές για τον καλύτερο χειρισμό των συγκρούσεων
- Να οικοδομήσουμε εμπιστοσύνη

**Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τα μέλη της ομάδας της οικογένειας να:**

- (1) να γίνει πιο άνετος με τη σύγκρουση,
- (2) εξετάστε τις θετικές πτυχές της σύγκρουσης και
- (3) κατανοούν τα πιθανά οφέλη για τον εαυτό τους και την ομάδα.



Λειτουργία: Ζεύγη οικογένειας/γονέα και παιδιού. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα αντίγραφο του φυλλαδίου. Αφήστε 10 έως 15 λεπτά στους συμμετέχοντες να κάνουν συνέντευξη μεταξύ τους. Ακολουθήστε μια συζήτηση για τις συνεντεύξεις και, στη συνέχεια, διαβάστε τις ερωτήσεις συζήτησης. Εάν τα παιδιά είναι μικρά και δεν γνωρίζουν πραγματικά την έννοια της σύγκρουσης, θα ήταν ιδανικό να παρακολουθήσετε αυτό το βίντεο μαζί για να αποκτήσουν μια πιο στέρεη και ζωντανή εικόνα πριν ασχοληθούν με τη δραστηριότητα. Μπορείτε να αποκτήσετε δωρεάν πρόσβαση στο βίντεο στο: Χειρισμός καθημερινών συγκρούσεων - Περισσότερα στοιχειώδη υγεία στο κανάλι εκπαιδευτικών βίντεο - <https://www.youtube.com/watch?v=7p2UbPsR9CU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7p2UbPsR9CU>

Παραλλαγή: Ζητήστε από τα μέλη της οικογένειας να αλλάζουν συντρόφους κάθε τρεις ερωτήσεις για να αυξήσετε το επίπεδο εμπιστοσύνης μέσα στην ομάδα.

Περαιτέρω ερωτήσεις συζήτησης μετά τη δραστηριότητα:

1. Οι προοπτικές των παιδιών σας ήταν διαφορετικές από την οπτική σας;
2. Ποια ήταν μερικά πράγματα που μάθατε λαμβάνοντας υπόψη την οπτική γωνία του άλλου;
3. Η συζήτηση της σύγκρουσης όπως αυτή την κάνει «λιγότερο τρομακτική»; Με ποιους τρόπους?
4. Είναι καλή ή κακή η σύγκρουση;
5. Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους η σύγκρουση είναι εποικοδομητική για την ομάδα;
6. Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους η σύγκρουση εμπλουτίζει την ομάδα;

Αναφορές/Περαιτέρω ανάγνωση:

- Χειρισμός καθημερινών συγκρούσεων - Περισσότερη στοιχειώδη υγεία στο κανάλι εκπαιδευτικών βίντεο - <https://www.youtube.com/watch?v=7p2UbPsR9CU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7p2UbPsR9CU>
- «Καλή επικοινωνία με μωρά και παιδιά: συμβουλές» - <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting>  
-επικοινωνία/επικοινωνία/επικοινωνία-καλά-με-παιδιά



Παράρτημα 1:

**H A N D O U T**

**Conflict—How Do You See It?**

1. How do you define conflict?

---

---

2. What is your typical response to conflict?

---

---

3. What is your greatest strength when dealing with conflict?

---

---

4. If you could change one thing about the way you handle conflict,  
what would it be? Why?

---

---

5. What is the most important outcome of conflict?

---

---



## HANDOUT

**6.** In what ways have you seen your team benefit from conflict?

---

---

**7.** How can conflict be detrimental to a team?

---

---

**8.** What do you do when someone avoids conflict with you?

---

---

**9.** What are some reasons you choose to avoid conflict?

---

---

**10.** What can you do to promote a healthy attitude toward conflict within your team?

---

---



# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159