



## БУЛЛИНГКЕ ТАП БОЛҒАН БАЛАҒА ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУГЕ БОЛАДЫ?

### ЖАНЖАЛ КЕЗІНДЕГІ 5 ТИІМДІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ СТРАТЕГИЯСЫ

*Екі бірдей саусақ ізі болмайтыны сияқты, бірдей адамдар мүлдем болмайды.*

Әр адам өзінше ойлайды, басқалардан ерекшеленуі мүмкін белгілі бір дүниетанымға ие. Шындығында, бұл жанжалдың негізгі себептері. Көптеген адамдар әртүрлі мінез-құлық стратегияларын таңдауға және жанжалдарды тиімдірек шешуге болатынын білмей, барлық жағдайларда бірдей әрекет етеді.



#### **Бәсекелестік**

*Өз мүддесін басқаның мүддесінен қорғауды білдіретін стратегия.*

Бұл адам өзінікі дұрыс екеніне сенімді болуы және дауды жалғыз өзі жеңгісі келеді дегенді білдіреді.

Бәсекелестік жағдайында адамның қабылдайтын негізгі әрекеттері:

- қарсыластың мінез-құлқын қатаң бақылау;
- қысым;
- айла-амалдар;
- арандатушылық пен манипуляция;
- конструктивті диалогқа кіруден бас тарту.

Бұл әдістің артықшылықтарына қарағанда кемшіліктері көп, егер сіз қарым-қатынасты сақтағыңыз келсе, бұл әдіс мүлдем жарамайды.



## БУЛЛИНГКЕ ТАП БОЛҒАН БАЛАҒА ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУГЕ БОЛАДЫ?



### *Бейімделу*

*Дауласушының позициясын сөзсіз қабылдаумен сипатталатын бәсекелестік стратегиясына толық қарама-қайшылық.*

Адам жанжал жағдайын болдырмау үшін өзінің қажеттіліктерін, эмоциялары мен тілектерін артқа қояды. Бұны әдетте өзін-өзі бағалауы төмен және өз ұстанымын қорғай алмайтын адамдар жасайды. Олар келесі әрекеттермен сипатталады:

- жанжалдасушы тараптың талаптарымен келісу;
- шағымдардың болмауы;
- жағымпаздықтың көрінісі.

Бұл тактика сіз үшін қақтығыс тақырыбы ерекше маңызды болмағанда және конструктивті қарым-қатынасты сақтағыңыз келетін жағдайларда қолданылуы мүмкін.



## БУЛЛИНГКЕ ТАП БОЛҒАН БАЛАҒА ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУГЕ БОЛАДЫ?



### *Алдын алу*

***Адам жанжалдан аулақ болуға және маңызды шешімді кейінге қалдыруға тырысады.***

Ол қақтығыс жағдайына қызығушылық танытпаумен қатар, қарсыласының ұстанымына да мән бермейді. Бұл – адамның әдейі кетіп қалуы, қарым-қатынастан бас тартуы, қақтығыстың маңыздылығын жоққа шығаруы, проблеманы шешу процесін әдейі баяулатуы, эмоциялық реакцияларды басуы. Мұндай стратегия тек бір жағдайда ғана пайдалы болуы мүмкін – егер сіз қарсыласпен қарым-қатынасты жалғастыруды жоспарламасаңыз.

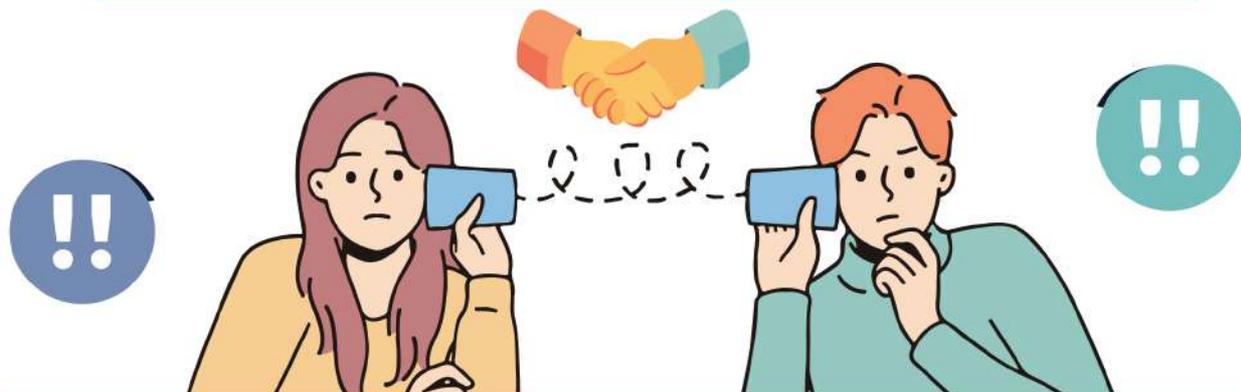
### *Ымыра*

***Екі тараптың да мүдделерін ішінара қанағаттандыратын тактика.***

Адам позицияны теңестіруге тырысады, қарама-қарсы нұсқаларды ұсынады, өзара тиімді шешім табуға ұмтылады.

Мұндай тактика даудың екі қатысушысына да әділ, бірақ түпкілікті емес. Нәтижесінде қайшылықтың түп-тамырына оралып, оңтайлы шешімді табу керек.

## БУЛЛИНГКЕ ТАП БОЛҒАН БАЛАҒА ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУГЕ БОЛАДЫ?



### *Ынтымақтастық*

*Қақтығыс субъектісі жағдайды өзінің және қарсыласының қажеттіліктерін толық қанағаттандыратындай етіп шешуге ұмтылады, яғни барлығына тиімді болатын шешім табу.*

Бұл тактика қақтығыс тақырыбын талдау, ортақ пайда табу мақсатында қатысушылардың ресурстарын есептеу және әңгімелесушінің позициясын мұқият тыңдаумен сипатталады.

Бұл стратегияның артықшылығынан басқа ештеңесі жоқ:

- жанжалды бейбіт жолмен шешуге мүмкіндік береді;
- сенімге, өзара сыйластыққа және тиімді өзара әрекеттесуге негізделген ұзақ мерзімді тұлғааралық қарым-қатынастарды құруға көмектеседі;
- жанжалдың барлық тараптарын қанағаттандыратын және олардың мүдделеріне жауап беретін өзара тиімді шешім қабылдауға мүмкіндік береді.

Бірақ барлық қақтығыстарда әр қатысушының тілектері мен мүдделері толық қанағаттандырыла алмайды – мұндай жағдайда ынтымақтастық принципі жағдайды тек қиындатады.

### Назар аударыңыз!

Барлық қабылданған шараларға қарамастан, буллинг жалғасып,  
баланың денсаулығы мен қауіпсіздігіне қауіп төндірсе,  
құқық қорғау органдарына хабарласу қажет.

Ең бастысы – балаға көмектесу және оны проблемамен жалғыз қалдырмау!