

## SOLVED – Vyriešené konflikty

Je bežné, že dospievajúci niekedy nesúhlasia, pretože všetci ľudia sa líšia rôznymi názormi a pocitmi. Zapojenie schopností v oblasti zdravého riešenia konfliktov vytvára vzťahové zručnosti.

Prístup S.O.L.V.E.D sa dá použiť na vyriešenie konfliktu vo väčšine vzťahov a situácií:

**S**—State the problem as you see it. (Uved'te problém)

**O**—Open the discussion to other points of view. (Otvorte diskusiu rôznym uhlom pohľadu)

**L**—List the possible solutions together. (Spolu zaznamenajte možné riešenia)

**V**—Veto solutions that are not acceptable to someone involved. (Vetujte riešenia, ktoré nie sú prijateľné pre niekoho, koho sa to týka)

**E**—Evaluate the solutions that are left. (Vyhodno'te zostávajúce riešenia)

**D**—Do the one solution most acceptable to all. (Vykonajte riešenie, ktoré je pre všetkých najviac prijateľné)

*Keď majú adolescenti konflikty, v skutočnosti môžu posilniť svoje priateľstvá nájdením pozitívnych spôsobov, ako vyriešiť dané rozdiely.*

## Budovanie sociálnej a emocionálnej spôsobilosti vášho adolescenta

Vzťahové zručnosti sú sociálne a emocionálne vzdelávacie schopnosti, ktoré pomáhajú adolescentom nadviazať a udržiavať zdravé a prospešné vzťahy s rôznymi jednotlivcami a skupinami. Tieto činnosti pomáhajú adolescentom budovať zručnosti pri riešení konfliktov.

### Napiš to!

Nechajte svojho adolescenta napísať krátky príbeh s dvoma odlišnými zakončeniami o konflikte medzi dvoma postavami. Na jednom konci sa priateľstvo stáva nepriateľským, pretože postavy odmietajú pochopiť názor toho druhého. V alternatívnom zakončení postavy používajú na vyriešenie svojho konfliktu prístup SOLVED.

### Predstav si to!

Posilnite pochopenie krokov riešenia SOLVED tým, že necháte svojho adolescenta napísať list skutočnému alebo imaginárnemu priateľovi, v ktorom vysvetlí kroky riešenia SOLVED a ako môže pomôcť vyhnúť sa silným emóciám počas konfliktov. Povzbudzujte svojho adolescenta, aby používal priateľský tón, ktorý je vysvetľujúci, ale aj láskavý.

Many adolescents are experiencing feelings of uncertainty, anxiety, and fear due to the onset of COVID-19. They need a chance to share their thoughts and feelings and ask questions. Make sure you are accurately informed and ready to educate your

adolescent knowing the information is evolving all the time. Get information from: The Centers for Disease Control (CDC) at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.



Lions Quest is a social and emotional learning program of Lions Clubs International Foundation.

