**M7 – GORDON**

**A Gordon-féle konfliktuskezelés alapjai**

**A hatékony én-üzenetek elemei:**

1. Megfogalmazom saját érzelmeimet az eset kapcsán (minősítés, vádaskodás nélkül);
2. Megfogalmazom tárgyszerűen magát a tettet, eseményt, esetet.
3. Elmondom mit kérek, mire lenne szükségem, hogy megnyugodjak.

**Például:**

„Nagyon megijedek (1.), amikor kiabálsz velem (2.), mert attól tartok, hogy haragszol rám (3.).”

„Aggódom (1.), amikor nem látlak a buszon, és nem szólsz (2.), mert azt hiszem, hogy valami bajod történt (3.).”

**A Gordon-módszer alapelvei:** *(Ez a módszer inkább szemléletmód)*

1. Nem megváltoztatni, megérteni törekszünk egymást.
2. Az érzéseinkért nem a másikat okoljuk, tudjuk, hogy saját szükségleteink a valódi okai a problémánknak.
3. Vállaljuk érzéseinket, még ha negatívak is.
4. Elfogadjuk a másik érzéseit, szükségleteit is.
5. Megtaláljuk azt az utat, ami mindkettőnknek jó lesz.