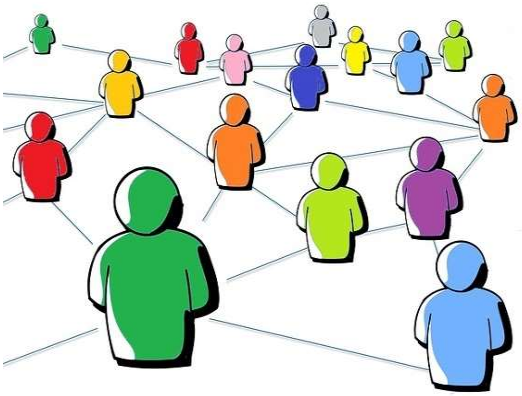
Sposoby radzenia sobie z konfliktami / trudnymi sytuacjami

(klasy IV-VIII)



Konflikt *- spór dwóch lub więcej osób albo grup.*
Sytuacja trudna *- gdy dochodzi do nierównowagi między potrzebami i zadaniami a sposobami i warunkami ich realizacji. Odczuwamy wtedy strach, złość, smutek, czasem przerażenie, poczucie bezradności lub wściekłość.*

Ludzie różnią się między sobą. Każdy z nas jest jedyną w swoim rodzaju niepowtarzalną osobą, bowiem inaczej wyglądamy, mamy swoje poglądy, potrzeby i oczekiwania. Odmienności między ludźmi są źródłem wielu potencjalnych konfliktów. Brak zrozumienia różniących się potrzeb może wprowadzać dystans, kłótnie i zerwanie relacji. Niewłaściwe podejście do konfliktu może zaszkodzić relacji. Kiedy natomiast podejście to jest pozytywne i pełne szacunku, konflikt tworzy szansę rozwoju, umacniając więź między ludźmi. Tak więc konflikty czy trudne sytuacje w relacjach są nieuniknione, a nauka radzenia sobie z nimi w zdrowy sposób jest niezwykle ważna. Ucząc się umiejętności skutecznego rozwiązywania konfliktów, w znacznym stopniu umocnisz i rozwiniesz relacje z innymi.

Skuteczne rozwiązanie konfliktów zależy od:

♣ Radzenia sobie ze stresem, zachowując czujność i spokój możesz prawidłowo odczytać i zinterpretować werbalne i niewerbalne sygnały.
♣ Kontrolowania swoich emocji i zachowania. Zachowując kontrolę nad emocjami, jesteś w stanie komunikować swoje potrzeby bez grożenia, straszenia czy karania innych.
♣ Skupienia uwagi na wyrażanych uczuciach jak również wypowiadanych przez innych słowach.
♣ Bycia świadomym różnic oraz szanowania ich. Unikając słów i czynów, które mogą zostać odczytane jako brak szacunku, możesz szybciej rozwiązać problem.
♣ Zdolności rozpoznania i reakcji na ważne sprawy.
♣ Gotowości, aby wybaczyć i zapomnieć.
♣ Zdolności poszukiwania kompromisu oraz unikania wymierzania kary.
♣ Wiary, że rozwiązanie konfliktu może wesprzeć interesy i potrzeby obu stron.

Nie ma sposobu całkowitego ominięcia konfliktów/trudnych sytuacji w życiu, warto więc poznać sposoby konstruktywnego ich rozwiązywania:

Zachowaj spokój. Staraj się nie reagować przesadnie w trudnych sytuacjach. Kiedy zachowasz spokój, zwiększasz prawdopodobieństwo, że inni wezmą pod uwagę twój punkt widzenia.

Wyrażaj uczucia słowami, nie czynami. Powiedzenie komuś wprost i szczerze jak się czujesz, może być bardzo potężną formą komunikacji. Kiedy zaczynasz być tak rozgniewany lub smutny że czujesz, że możesz stracić kontrolę, wycofaj się na chwilę i zrób coś, co pozwoli ci wrócić do równowagi.

Bądź konkretny w kwestii tego, co ci doskwiera. Nad niesprecyzowanym narzekaniem ciężko się pracuje.

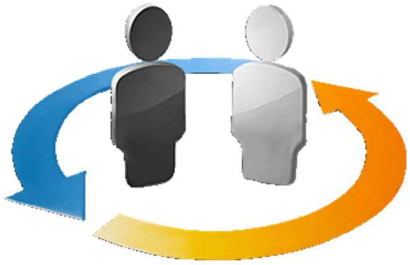
Zajmuj się tylko jedną rzeczą w danym momencie. Nie poruszaj nowych tematów, dopóki poprzedni nie został w pełni przedyskutowany. To pozwoli uniknąć efektu „kuchennego zlewu", kiedy to ludzie wyrzucają wszystkie swoje uwagi na raz, nie dopuszczając do znalezienia żadnego rozwiązania.

Nie wymierzaj „ciosów poniżej pasa". Atakowanie obszarów osobistej wrażliwości tworzy atmosferę braku zaufania, gniewu i zagrożenia.

Unikaj oskarżeń. Oskarżanie sprawi, że inni zaczną się bronić. Zamiast tego, porozmawiaj o tym, jak poczułeś się z powodu określonych działań drugiej osoby.

Nie generalizuj. Unikaj słów „nigdy" czy „zawsze". Takie generalizowanie jest zwykle nieprecyzyjne i podnosi napięcie.

Unikaj „stwarzania pozorów". Wyolbrzymianie czy wymyślanie skarg – albo twojego stanowiska w danej sprawie – uniemożliwi rzeczywistym trudnościom ujrzenie światła dziennego. Trzymaj się faktów i swoich prawdziwych uczuć.



Nie kumuluj emocji. Gromadzenie żalów i zranionych uczuć jest na dłuższą metę jałowe. Radzenie sobie z wieloma problemami, których interpretacje mogą się różnić, jest niemal niemożliwe. Próbuj radzić sobie z problemami od razu kiedy powstają.

Unikaj zamykania się w sobie. Kiedy jedna osoba przestaje się odzywać i odpowiadać tej drugiej, może pojawić się frustracja i gniew. Tylko obustronna komunikacja może zapewnić pozytywne rezultaty.

W rozwiązywaniu konfliktów występujących w szkole na uwagę zasługują metody z wykorzystaniem dialogu. Najczęściej wymieniane są:

• **negocjacje** - bezpośrednie rozmowy uczestników sporu w celu ustalenia jego rozstrzygnięcia. Mogą mieć charakter pozycyjny – gdy każda ze stron przedstawia swoje oczekiwania (stanowisko) i próbuje umożliwić sobie ich realizację. Negocjacje to bezpośrednie rozmowy uczestników sporu w celu ustalenia jego rozstrzygnięcia

• **mediacje** - najprościej można zdefiniować jako negocjacje prowadzone z udziałem bezstronnego mediatora. Rola osoby trzeciej polega tu na pomocy w osiągnięciu porozumienia przez uczestników konfliktu. Mediator wprowadza reguły ułatwiające porozumiewanie się, np.: **mówimy pojedynczo, nie krzyczymy na siebie, nie obrażamy się itp**., i pilnuje ich przestrzegania. Pomaga w uwolnieniu w bezpieczny sposób przeszkadzających w rozmowie trudnych emocji.

Mediacje, podobnie jak negocjacje, nastawione są na współpracę, wymagają zgody osób zaangażowanych w konflikt na wspólne dochodzenie do konsensusu. Strony uczestniczące w konflikcie powinny mieć wpływ na wybór *osoby mediatora*.

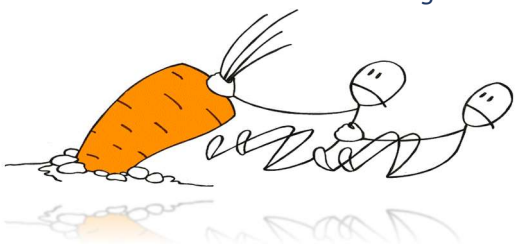
Można wyróżnić pięć sposobów radzenia sobie z konfliktami/trudnymi sytuacjami:

- **UNIKANIE** – sposób, w którym nikt nie osiąga swoich celów, to znaczy nie są zaspokajane ani własne potrzeby i interesy, ani potrzeby i cele partnera.
- **DOSTOSOWANIE** – kiedy rezygnujemy ze swoich celów i potrzeb, staramy się łagodzić sytuację i wówczas tylko druga strona realizuje swoje cele.
- **RYWALIZACJA** – wówczas dążymy do osiągnięcia wszystkich celów i potrzeb własnych, kosztem porażki drugiej strony. Nie jest to właściwy sposób realizacji swoich celów.

- **KOMPROMIS** – kiedy obie strony osiągają jedynie część własnych potrzeb i celów, z części zaś rezygnują.
- **WSPÓŁPRACA** – kiedy obie strony osiągają najważniejsze dla siebie cele i potrzeby. Jest to jedna ze strategii, która wymaga poświęcenia czasu, za to przynosi satysfakcję obu stronom. Wypracowane zostaje rozwiązanie, które pozwala na osiągnięcie najważniejszych dla stron postulatów.

Współpraca - to zdolność tworzenia więzi i współdziałania z innymi, umiejętność pracy w grupie na rzecz osiągania wspólnych celów, umiejętność zespołowego wykonywania zadań i wspólnego rozwiązywania problemów. Dobra współpraca prowadzi do sukcesu. **Potrafi dać naprawdę wielkie efekty!**

,,Nie ma na świecie osoby, która doszła do czegoś zupełnie sama.
Można osiągnąć swój cel tylko z pomocą innych ludzi''
- George Shinn



https://www.youtube.com/watch?v=uYnaLCv6q4w
https://www.youtube.com/watch?v=Ula9f0dDjbk
https://www.youtube.com/watch?v=4duPBWzf46E
https://www.youtube.com/watch?v=fUXdrl9ch_Q
https://gryzabawy.pl
https://www.akademiaprogramowania.pl/solo-czy-w-grupie-jak-cwiczyc-umiejetnosc-wspolpracy