

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW





POZIOM

Zaawansowany

GRUPA WIEKOWA

17 – 20 lat

TEMAT

**Rozwiązywanie
konfliktów**

OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Wiedza

Zrozumienie roli komunikacji, aktywnego słuchania i empatii w rozwiązywaniu konfliktów.

Umiejętności

Rozwijanie umiejętności skutecznej komunikacji i aktywnego słuchania w celu zrozumienia perspektyw innych osób.

Stosowanie odpowiednich strategii rozwiązywania konfliktów w różnych sytuacjach.

Postawy

Przyjęcie pozytywnego nastawienia do rozwiązywania konfliktów, docenianie korzyści płynących z rozwiązywania konfliktów i utrzymywania pozytywnych relacji z innymi.

FILM INSTRUKTAŻOWY

Konflikt jest naturalną, ale trudną częścią życia. Bez względu na to, kim jesteśmy i skąd pochodzimy, wszyscy możemy doświadczać konfliktów w naszym życiu, czy to z członkami rodziny, przyjaciółmi, współpracownikami, czy nawet nieznanymi. Ale konflikty nie muszą być negatywne ani szkodliwe. Dzięki odpowiednim technikom możemy rozwiązywać konflikty w sposób, który promuje pozytywne relacje i rozwój.

Podczas rozwiązywania konfliktów ważne jest, aby podchodzić do nich z otwartym umysłem i pozytywnym nastawieniem. Zamiast postrzegać konflikty jako negatywne doświadczenie, staraj się postrzegać je jako okazję do rozwoju i nauki. Może to pomóc w podejściu do konfliktów z większą empatią i zrozumieniem, co z kolei może pomóc w znalezieniu rozwiązania, które będzie korzystne dla wszystkich zaangażowanych stron.

Jedną z najważniejszych technik rozwiązywania konfliktów jest aktywne słuchanie. Polega ono na poświęceniu drugiej osobie pełnej uwagi, wysłuchaniu jej punktu widzenia bez przerywania lub odrzucania jej myśli oraz pokazaniu, że rozumiesz i szanujesz jej punkt widzenia. Aktywne słuchanie może pomóc w budowaniu zaufania i zrozumienia, a także utworzyć drogę do znalezienia wspólnej płaszczyzny i rozwiązania konfliktu.

Inną techniką rozwiązywania konfliktów jest znalezienie wspólnej płaszczyzny. Polega to na skupieniu się na wspólnych celach lub interesach i znalezieniu sposobów na współpracę w celu znalezienia wspólnego rozwiązania. Na przykład, jeśli jesteś w konflikcie ze

współpracownikiem, możesz skupić się na wspólnym celu, jakim jest ukończenie projektu i znaleźć sposoby na wspólną pracę, aby osiągnąć ten cel.

Kompromis jest również ważną techniką rozwiązywania konfliktów. Oznacza to znalezienie wspólnej odpowiedzi, na którą obie strony mogą się zgodzić. Kompromis nie oznacza rezygnacji z własnych potrzeb lub pragnień, ale raczej znalezienie rozwiązania, które będzie odpowiednie dla obu stron. Na przykład, jeśli jesteś w konflikcie z przyjacielem o to, gdzie zjeść, możesz pójść na kompromis, wybierając restaurację, którą oboje lubicie, lub na zmianę wybierając restaurację.

Wreszcie, ważne jest, aby praktykować wybaczenie i porzucić urazy po rozwiązaniu konfliktów. Trzymanie się gniewu i urazy może uniemożliwić ci pójście naprzód i budowanie pozytywnych relacji w przyszłości.

Podsumowując, rozwiązywanie konfliktów jest niezbędną umiejętnością, która może pomóc nam budować pozytywne i zdrowe relacje. Pamiętaj, aby podchodzić do konfliktów z otwartym umysłem i pozytywnym nastawieniem, stosować techniki takie jak aktywne słuchanie, znajdowanie wspólnej płaszczyzny i kompromis, a także ćwiczyć wybaczenie i odpuszczanie urazy po rozwiązaniu konfliktów.



TEST SPRAWDZAJĄCY

Konflikt jest naturalną częścią życia, a w wieku nastoletnim nieuchronnie napotkasz konflikty z rodziną, przyjaciółmi i rówieśnikami. Nauka skutecznego rozwiązywania tych konfliktów jest cenną umiejętnością, która przyniesie ci korzyści przez całe życie. Ten quiz ma na celu pomóc ci zastanowić się nad własnymi umiejętnościami i strategiami rozwiązywania konfliktów oraz zachęcić cię do zastanowienia się nad znaczeniem skutecznej komunikacji, kompromisu i znajdowania rozwiązań, które przynoszą korzyści wszystkim zaangażowanym stronom.

1. Kiedy znajdujesz się w konflikcie z kimś, czy zazwyczaj reagujesz impulsywnie, czy też cofasz się o krok, aby przemyśleć sytuację przed udzieleniem odpowiedzi?
 - a. Mam tendencję do reagowania impulsywnie i emocjonalnie.
 - b. Zwykle cofam się o krok i zastanawiam przed udzieleniem odpowiedzi.
2. Jakich strategii używasz, aby skutecznie komunikować się podczas konfliktu z kimś?
 - a. Mam tendencję do podnoszenia głosu i przyjmowania postawy obronnej.
 - b. Aktywnie słucham i staram się zrozumieć perspektywę drugiej osoby.

3. Kiedy jesteś z kimś w konflikcie, czy bardziej skupiasz się na wygraniu kłótni, czy na znalezieniu rozwiązania, które będzie korzystne dla wszystkich zaangażowanych stron?
 - a. Chcę wygrać spór i udowodnić, że mam rację.
 - b. Staram się znaleźć rozwiązanie, które przyniesie korzyści wszystkim zaangażowanym stronom..
4. Czy wierzysz w znaczenie kompromisu w rozwiązywaniu konfliktów?
 - a. Nie, kompromis oznacza rezygnację z tego, w co wierzysz.
 - b. Tak, kompromis jest ważną częścią rozwiązywania konfliktów.
5. Jak zazwyczaj czujesz się po rozwiązaniu konfliktu z kimś?
 - a. Czuję złość i urazę
 - b. Czuję ulgę i jestem z siebie dumny, że udało mi się znaleźć rozwiązanie.

Klucz do odpowiedzi

Za każdą odpowiedź "a" przyznaj sobie 0 punktów, za każdą odpowiedź "b" przyznaj sobie 1 punkt.

Za 4-5 punktów: Masz dobre umiejętności rozwiązywania konfliktów - kontynuuj świetną pracę!

Za 0-3 punkty: Twoje umiejętności rozwiązywania konfliktów wymagają trochę pracy, ale nie martw się - można je łatwo poprawić. Poświęć trochę czasu na ćwiczenie swoich umiejętności w regularnych rozmowach i pamiętaj, że konflikt jest normalny i zdarza się każdemu!

ARTYKUŁ: OPANOWANIE KONFLIKTU - TAJNA BROŃ DLA SZCZĘŚLIWSZEGO ŻYCIA

Konflikt jest naturalną częścią życia, ale może być trudny i stresujący. W tym miejscu pojawiają się umiejętności rozwiązywania konfliktów. Nauka skutecznego rozwiązywania konfliktów może prowadzić do wielu korzyści dla jednostek i całego społeczeństwa, zwłaszcza dla młodych dorosłych, którzy dopiero wkraczają w "dorosły świat". W tym artykule zbadamy niektóre z kluczowych korzyści płynących z umiejętności rozwiązywania konfliktów i dlaczego są one tak ważne, aby nad nimi pracować i je doskonalić!

Jedną z największych korzyści płynących z umiejętności rozwiązywania konfliktów jest lepsza komunikacja. Kiedy uczymy się, jak skutecznie komunikować się podczas konfliktów, jesteśmy w stanie wyrazić nasze myśli i uczucia w sposób zrozumiały dla innych, jednocześnie aktywnie słuchając perspektywy drugiej osoby. Prowadzi to do większego zrozumienia i pomaga nam znaleźć wspólną płaszczyznę, która jest niezbędna do rozwiązywania konfliktów.

Kolejną zaletą umiejętności rozwiązywania konfliktów jest to, że pomagają nam one zarządzać naszymi emocjami. To naturalne, że czujemy złość lub zdenerwowanie, gdy jesteśmy w konflikcie, ale nauczenie się, jak zarządzać tymi emocjami, może zapobiec ich eskalacji w coś poważniejszego. Stosując techniki takie jak głębokie oddychanie lub uważność, możemy utrzymać nasze emocje pod kontrolą i podejść do konfliktu w bardziej zrównoważony sposób.

Umiejętności rozwiązywania konfliktów pomagają nam również budować lepsze relacje z innymi. Kiedy jesteśmy w stanie rozwiązywać konflikty z szacunkiem i w konstruktywny sposób, pomaga nam to budować zaufanie i zrozumienie z drugą osobą. Może to prowadzić do silniejszych, zdrowszych relacji zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Umiejętności rozwiązywania konfliktów są niezwykle korzystne dla całego społeczeństwa. Kiedy jednostki i grupy są w stanie rozwiązywać konflikty w pokojowy i pełen szacunku sposób, może to prowadzić do bardziej pokojowego i harmonijnego społeczeństwa. Jest to szczególnie ważne dla młodych dorosłych, którzy zaczynają kształtować własne opinie i przekonania na temat świata i którzy mają potencjał, aby wywrzeć pozytywny wpływ na społeczeństwo.



Podsumowując, umiejętności rozwiązywania konfliktów są niezwykle ważne dla jednostek i całego społeczeństwa. Poprawiając naszą komunikację, zarządzając naszymi emocjami, budując lepsze relacje i tworząc bardziej pokojowe społeczeństwo, możemy wywrzeć pozytywny wpływ na otaczający nas świat. Niezależnie od tego, czy masz do czynienia z konfliktami w życiu osobistym, czy zawodowym, nauka umiejętności rozwiązywania konfliktów jest cenną inwestycją w twoją przyszłość.



ĆWICZENIE SAMOPOMOCY: PROWADZENIE DZIENNIKA

Jednym ze sposobów na poprawę umiejętności rozwiązywania konfliktów jest prowadzenie dziennika. Poświęcenie zaledwie pięciu minut każdego dnia na zapisanie swoich myśli i uczuć dotyczących niedawnego konfliktu może pomóc w przetworzeniu emocji, uzyskaniu perspektywy i zidentyfikowaniu możliwości rozwoju i poprawy.

Pamiętaj, że rozwiązywanie konfliktów to umiejętność, która wymaga praktyki i cierpliwości. Włączając prowadzenie dziennika do swojej codziennej rutyny, możesz przyjąć proaktywne podejście do poprawy swoich umiejętności rozwiązywania konfliktów i stać się bardziej skutecznym komunikatorem i rozwiązywaczem problemów.

- 1.1. Znajdź ciche miejsce, w którym możesz pisać bez rozpraszania uwagi. Zapisz szczegóły konfliktu i uwzględnij takie szczegóły, jak kto był zaangażowany, co się stało i jak się czułeś.
2. Bądź tak szczery, jak to tylko możliwe, bez osądzania lub obwiniania siebie lub innych.
3. Po opisaniu konfliktu cofnij się o krok i zastanów się, jak mógłbyś poradzić sobie z nim inaczej. Skorzystaj z poniższych pytań, aby poprowadzić swoją autorefleksję:
 - *Czy komunikowałeś się skutecznie?*
 - *Czy aktywnie słuchałeś perspektywy drugiej osoby?*
 - *Czy mogłeś znaleźć kompromis lub rozwiązanie, które przyniosłoby korzyści wszystkim zaangażowanym stronom?*

4. Zapisz jeden lub dwa możliwe do wykonania kroki, które możesz podjąć, aby poprawić swoje umiejętności rozwiązywania konfliktów w przyszłości. Mogą to być takie rzeczy jak: Spróbuję więcej słuchać lub wezmę głęboki oddech i policzę do dziesięciu, zanim zareaguję podczas konfliktu.
- Cokolwiek to jest, upewnij się, że jest to realistyczne i osiągalne dla ciebie, nad czym możesz pracować w swoim codziennym życiu.

W połączeniu z muzyką, która może być odtwarzana w tle, będzie to świetna miara czasu na prowadzenie dziennika i jako szum w tle do autorefleksji..

Link to Video:

Muzyka do refleksji autorstwa Life is My Soundtrack:

<https://www.youtube.com/watch?v=BM6KZ0MgRb8>

BIBLIOTEKA WIDEO

Znalezienie pewności siebie w konflikcie - Kwame Christian (TEDx)

<https://www.youtube.com/watch?v=F6Zg65eK9XU>

Rozwiązywanie konfliktów przez That's Easy Learning

<https://www.youtube.com/watch?v=KY5TWWz5ZDU>

Aktywne słuchanie: Jak skutecznie się komunikować AMAZE Org

https://www.youtube.com/watch?v=BW82k7lwI_U

IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website 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: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422