

RISOLUZIONE DEI CONFLITTI



LIVELLO

Livello introduttivo

GRUPPO DI ETÀ

13 – 16 anni

ARGOMENTO

Risoluzione dei conflitti

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenze

Descrivi i diversi tipi di conflitti e identifica le loro cause ed effetti.

Abilità

Identificare e riconoscere la responsabilità per azioni e comportamenti.

Valutare le conseguenze a breve termine, medio termine e lungo termine delle soluzioni proposte per risolvere un conflitto.

Approcci

Apprezzare l'importanza della risoluzione dei conflitti nella costruzione di relazioni positive con gli altri.



SPIEGAZIONE DEL VIDEO

La vita è piena di alti e bassi, e i conflitti sono solo una parte naturale di essa. Che si tratti di un disaccordo con un amico, di una lite con un fratello o di uno scontro con un insegnante, i conflitti possono essere stressanti e scomodi. Ma sapevi che i conflitti possono anche essere un'opportunità per crescere e apportare cambiamenti positivi? In questo video imparerai come risolvere i conflitti attraverso l'ascolto attivo, una buona comunicazione e mantenendo la calma.

Un conflitto è un disaccordo o uno scontro tra due o più persone, spesso causato da diverse convinzioni, opinioni o valori. I conflitti possono sorgere in molti ambiti della vita, come a casa, a scuola o addirittura nelle nostre amicizie. I conflitti possono verificarsi per una varietà di motivi. A volte accadono a causa di una mancata comunicazione o di incomprensioni. Altre volte nascono da una differenza di valori o convinzioni. Indipendentemente dalla ragione, i conflitti possono causare molto stress e frustrazione.

Imparare a risolvere i conflitti è molto importante. Il primo passo è rimanere calmi e ascoltare la prospettiva dell'altra persona. Cerca di metterti nei suoi panni e capire da dove viene. Questo può aiutarti a vedere la situazione da un punto di vista diverso e trovare una soluzione che funzioni per tutti.

Un altro aspetto importante nella risoluzione dei conflitti è la comunicazione. Sii sincero e chiaro riguardo ai tuoi pensieri e sentimenti, ma sii anche disposto ad ascoltare i pensieri e i

sentimenti dell'altra persona. Cerca di trovare un punto d'incontro e di arrivare a un compromesso che funzioni per tutti. È anche importante ricordare che i conflitti sono una parte naturale della vita. Non saremo sempre d'accordo con tutti, e va bene così. Invece di evitare i conflitti, cerca di affrontarli con una mente aperta e la volontà di trovare una soluzione.

Un ottimo modo per evitare conflitti inutili è assicurarsi di prestare attenzione durante una conversazione con un'altra persona. Ascoltare attentamente ciò che dicono e mostrare interesse utilizzando un linguaggio del corpo positivo, facendo domande di chiarimento e dimostrando interesse. Questo è noto come ascolto attivo e può contribuire a ridurre i conflitti consentendoti di mostrare interesse per ciò che l'altra persona sta dicendo.

In conclusione, i conflitti sono parte della vita, ma non devono essere una fonte di stress o frustrazione. Rimanendo calmi, ascoltando gli altri, comunicando in modo efficace e mostrandosi disposti a trovare una soluzione, possiamo risolvere i conflitti in modo che funzioni per tutti. Quindi, la prossima volta che ti trovi in un conflitto, ricorda questi consigli e cerca di trovare una soluzione che funzioni per tutte le persone coinvolte.



QUIZ DI VERIFICA

I conflitti sono una parte naturale della vita e possono verificarsi in qualsiasi relazione o situazione, compresi tra amici, familiari e compagni di classe. È importante imparare come risolvere i conflitti in modo efficace, poiché può aiutare a migliorare le relazioni e favorire comprensione e rispetto reciproco. Questo quiz mira a testare le tue conoscenze sulle abilità di risoluzione dei conflitti e la tua comprensione dei conflitti in generale.

1. Qual è un modo per affrontare i conflitti quando si presentano?
 - a. Diventare difensivi e arrabbiati
 - b. Fare un respiro profondo e cercare di pensare razionalmente
 - c. Ignorare il conflitto e sperare che scompaia
2. Vero o falso: i conflitti possono avere solo impatti negativi sulle relazioni.
3. Perché l'ascolto attivo è importante nella risoluzione dei conflitti?
 - a. Ci permette di trovare insulti migliori
 - b. Può aiutarci a capire la prospettiva dell'altra persona
 - c. Ci fa sembrare interessati, anche se non lo siamo
4. Cosa significa empatia?
 - a. La capacità di vedere le cose dalla prospettiva di qualcun altro
 - b. La capacità di avere sempre ragione in un conflitto
 - c. La capacità di ignorare i sentimenti degli altri
5. Qual è una soluzione reciprocamente vantaggiosa nella risoluzione dei conflitti?
 - a. Una persona ottiene tutto ciò che vuole
 - b. Una persona rinuncia a tutto ciò che vuole
 - c. Un compromesso che funziona per tutti i coinvolti

ARTICLE: RISOLVO I MIEI CONFLITTI!

Il conflitto è una parte naturale della vita e può accadere in qualsiasi relazione o situazione. Può essere molto frustrante e opprimente affrontare un conflitto, soprattutto quando è inaspettato. Quando sei adolescente, stai ancora sviluppando le tue abilità emotive e sociali, il che rende il conflitto molto difficile. Ecco perché imparare a risolvere i conflitti in modo efficace è una competenza fondamentale per la vita che può giovare in vari aspetti della vita.

Innanzitutto, è importante riconoscere che i conflitti possono essere emotivi e potrebbero richiedere tempo e pazienza per essere risolti. Pertanto, è necessario avere un approccio calmo nel gestirli. Quando si presenta un conflitto, fai un respiro profondo e cerca di pensare razionalmente alla situazione. Evita di reagire impulsivamente o di difenderti, poiché ciò può portare a fraintendimenti e aggravare la situazione.

Un'altra competenza chiave nella risoluzione dei conflitti è la comunicazione efficace. È fondamentale comunicare in modo chiaro e tranquillo su come ti senti e su cosa desideri raggiungere risolvendo il conflitto. Quando comunichi, cerca di evitare di usare un linguaggio accusatorio o giudicante, poiché ciò può far sì che l'altra persona si metta sulla difensiva. Invece, utilizza frasi con il pronome "io" per esprimere come ti senti e assicurati di ascoltare attivamente la prospettiva dell'altra persona.

L'empatia è anche cruciale nella risoluzione dei conflitti. Mettiti nei panni dell'altra persona e cerca di capire la sua prospettiva. È facile lasciarsi coinvolgere dai nostri sentimenti e credenze, ma prendersi il tempo per vedere le cose dal punto di vista dell'altra persona

può contribuire a favorire la comprensione e il rispetto reciproco. L'empatia può anche aiutare a creare un senso di connessione e fiducia, che possono essere utili nella risoluzione dei conflitti.

Infine, è essenziale trovare una soluzione che sia vantaggiosa per entrambe le parti nella risoluzione dei conflitti. A volte, entrambe le parti potrebbero non ottenere esattamente ciò che desiderano, ma è fondamentale trovare un compromesso che funzioni per tutti i soggetti coinvolti. Evita di usare ultimatum o minacce, poiché ciò potrebbe far sentire all'altra persona che le sue esigenze non vengono prese in considerazione. Invece, concentra l'attenzione sulla ricerca di una soluzione che tenga conto delle esigenze e dei desideri di tutte le parti coinvolte.

In conclusione, i conflitti sono parte della vita e imparare a risolverli in modo efficace è una competenza essenziale per la vita. È importante affrontare i conflitti con calma, comunicare in modo efficace, mostrare empatia e trovare una soluzione vantaggiosa per tutti. Praticando queste competenze, gli adolescenti possono imparare come gestire i conflitti in modo positivo e rispettoso, promuovendo relazioni più sane e gratificanti.



ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO: MANTENERSI CALMI DURANTE L'ANSIA

Affrontare i conflitti può essere molto difficile e mettere a dura prova la tua capacità di elaborare e gestire emozioni intense. Per prenderti cura di te stesso e della tua mente dopo un conflitto, anziché concentrarti sulle emozioni negative, è importante gestire il rilassamento di tali emozioni forti attraverso una riflessione consapevole. Il modo migliore per farlo è concentrarsi sulla respirazione e trovare la calma.

In questa attività, praticherai la respirazione consapevole e una riflessione tranquilla che puoi utilizzare per affrontare il rilassamento dopo un conflitto.

1. Trova un luogo comodo e tranquillo in cui sederti, libero da distrazioni.
2. Chiudi gli occhi e fai alcuni respiri profondi attraverso il naso e fuori dalla bocca. Cerca di respirare in modo da riempire il tuo ventre, anziché solo il petto.
3. Ora lascia che il tuo respiro torni al suo ritmo naturale. Osserva semplicemente il tuo respiro mentre fluisce dentro e fuori dal tuo corpo. Concentrati sulla sensazione del respiro, il modo in cui si sente mentre entra ed esce dal tuo corpo.
4. Se la tua mente inizia a vagare, non preoccuparti. Questo è naturale. Semplicemente riconosci i tuoi pensieri e riporta delicatamente la tua attenzione al respiro.
5. Mentre continui a concentrarti sul respiro, inizia a contare ogni inspirazione ed espirazione. Conta fino a 10 e poi

ricomincia da 1. Se perdi il conto, non preoccuparti. Ricomincia semplicemente da capo.

6. Mentre conti i tuoi respiri, potresti notare che la tua mente diventa più calma e rilassata. Potresti sentirti più consapevole del tuo corpo e del momento presente.
7. Continua a concentrarti sul respiro e a contare per i prossimi 3 minuti. Quando il tempo è scaduto, apri lentamente gli occhi e fai alcuni respiri profondi.

Link al video:

Esercizio di Respirazione Consapevole. *by Every Mind Matters:*

<https://www.youtube.com/watch?v=wfDTp2GogaQ>



LIBRERIA VIDEO

Risoluzione dei conflitti: come risolvere le differenze in modo equo di *BrainPOP*

https://www.youtube.com/watch?v=jg_Q34kGsKg

Combattere correttamente: come risolvi i conflitti? di *AMAZE Org*

https://www.youtube.com/watch?v=gu8gSuF_lvw

Esempio visuale dei 5 diversi stili di risoluzione dei conflitti di *Justin Powell*

<https://www.youtube.com/watch?v=qiqbmuxAc0g>

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