

# ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW



## POZIOM

Poziom wprowadzający

## GRUPA WIEKOWA

13 – 16 lat

## TEMAT

Rozwiązywanie konfliktów

## OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

### Wiedza

Opisanie różnych rodzajów konfliktów oraz określenie ich przyczyn i skutków.

### Umiejętności

Identyfikowanie i uznawanie odpowiedzialności za działania i zachowania.

Ocenianie krótko-, średnio- i długoterminowych konsekwencji rozwiązań proponowanych w celu rozwiązania konfliktu..

### Postawy

docenia znaczenie rozwiązywania konfliktów w budowaniu pozytywnych relacji z innymi.



## FILM WYJAŚNIAJĄCY

Życie jest pełne wzlotów i upadków, a konflikty są jego naturalną częścią. Niezależnie od tego, czy jest to nieporozumienie z przyjacielem, kłótnia z rodzeństwem, czy starcie z nauczycielem, konflikty mogą być stresujące i niewygodne. Ale czy wiesz, że konflikty mogą być również okazją do rozwoju i pozytywnych zmian? W tym filmie dowiesz się, jak rozwiązywać konflikty poprzez aktywne słuchanie, dobrą komunikację i zachowanie spokoju.

Konflikt to nieporozumienie lub starcie między dwiema lub więcej osobami, często spowodowane różnymi przekonaniami, opiniami lub wartościami. Konflikty mogą pojawić się w wielu różnych obszarach życia, takich jak dom, szkoła, a nawet w naszych przyjaźniach. Konflikty zdarzają się z różnych powodów. Czasami wynikają z błędnej komunikacji lub nieporozumień. Innym razem wynikają z różnicy wartości lub przekonań. Niezależnie od przyczyny, konflikty mogą powodować wiele stresu i frustracji.

Nauka rozwiązywania konfliktów jest bardzo ważna. Pierwszym krokiem jest zachowanie spokoju i wysłuchanie perspektywy drugiej osoby. Postaraj się postawić na jej miejscu i zrozumieć, skąd pochodzi. Pomoże ci to spojrzeć na sytuację z innej perspektywy i znaleźć rozwiązanie, które będzie dobre dla wszystkich.

Kolejnym ważnym aspektem rozwiązywania konfliktów jest komunikacja. Bądź szczery i jasno wyrażaj swoje myśli i uczucia, ale także bądź gotów wysłuchać myśli i uczuć drugiej osoby. Staraj się

znaleźć wspólną płaszczyznę i wypracować kompromis, który będzie korzystny dla wszystkich. Ważne jest również, aby pamiętać, że konflikty są naturalną częścią życia. Nie zawsze będziemy zgadzać się ze wszystkimi i to jest w porządku. Zamiast unikać konfliktów, staraj się podchodzić do nich z otwartym umysłem i chęcią znalezienia rozwiązania.

Świetnym sposobem na uniknięcie niepotrzebnych konfliktów jest zwracanie uwagi podczas rozmowy z inną osobą. Zwracanie uwagi na to, co mówi i okazywanie zainteresowania poprzez używanie pozytywnego języka ciała, zadawanie pytań wyjaśniających i okazywanie zainteresowania. Jest to znane jako aktywne słuchanie i może pomóc w zmniejszeniu konfliktu, pozwalając ci wykazać zainteresowanie tym, co mówi druga osoba.

Podsumowując, konflikty są częścią życia, ale nie muszą być źródłem stresu czy frustracji. Zachowując spokój, słuchając innych, skutecznie się komunikując i chcąc znaleźć rozwiązanie, możemy rozwiązywać konflikty w sposób korzystny dla wszystkich. Następnym razem, gdy znajdziesz się w konflikcie, pamiętaj o tych wskazówkach i sprawdź, czy możesz znaleźć rozwiązanie, które będzie korzystne dla wszystkich zaangażowanych stron.



## TEST SPRAWDZAJĄCY

Konflikty są naturalną częścią życia i mogą wystąpić w każdej relacji lub sytuacji, w tym wśród przyjaciół, rodziny i kolegów z klasy. Ważne jest, aby nauczyć się skutecznie rozwiązywać konflikty, ponieważ może to pomóc poprawić relacje oraz promować zrozumienie i szacunek. Ten quiz ma na celu sprawdzenie wiedzy na temat umiejętności rozwiązywania konfliktów i ogólnego zrozumienia konfliktów.

1. Jaki jest jeden ze sposobów podejścia do pojawiających się konfliktów?
  - a. Zaczynij się bronić i złościć
  - b. Weź głęboki oddech i spróbuj myśleć racjonalnie.
  - c. Zignorować konflikt i mieć nadzieję, że minie.
2. Prawda czy Fałsz: Konflikty mogą mieć jedynie negatywny wpływ na relacje.
3. Dlaczego aktywne słuchanie jest ważne w rozwiązywaniu konfliktów?
  - a. Pozwala nam wymyślać lepsze obelgi.
  - b. Pomaga nam zrozumieć perspektywę drugiej osoby.
  - c. Sprawia, że wyglądamy, jakby nam zależało, nawet jeśli tak nie jest.
4. Co to jest empatia?
  - a. Umiejętność patrzenia na rzeczy z perspektywy innej osoby
  - b. Zdolność do posiadania zawsze racji w konflikcie.
  - c. Zdolność do ignorowania uczuć innych ludzi.
5. Czym jest obopólnie korzystne rozwiązanie w rozwiązywaniu konfliktów?
  - a. Jedna osoba dostaje wszystko, czego chce
  - b. Jedna osoba rezygnuje ze wszystkiego, czego chce
  - c. Kompromis, który jest korzystny dla wszystkich zaangażowanych stron.

## ARTYKUŁ: ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW W MOIM ŻYCIU!

Konflikt jest naturalną częścią życia i może wystąpić w każdym związku lub sytuacji. Radzenie sobie z konfliktem może być bardzo frustrujące i przytłaczające, zwłaszcza gdy jest on nieoczekiwany. Kiedy jesteś nastolatkiem, wciąż rozwijasz swoje umiejętności emocjonalne i społeczne, co sprawia, że każdy konflikt jest trudny. Właśnie dlatego nauka skutecznego rozwiązywania konfliktów jest niezbędną umiejętnością życiową, która może przynieść nam korzyści w różnych aspektach życia.

Po pierwsze, ważne jest, aby przyznać, że konflikty mogą być emocjonalne i mogą wymagać czasu i cierpliwości, aby je rozwiązać. W związku z tym konieczne jest spokojne podejście do radzenia sobie z nimi. Kiedy pojawia się konflikt, weź głęboki oddech i spróbuj racjonalnie przemyśleć sytuację. Unikaj rzucania się do ataku lub przyjmowania postawy obronnej, ponieważ może to prowadzić do nieporozumień i pogorszenia sytuacji.

Kolejną kluczową umiejętnością w rozwiązywaniu konfliktów jest skuteczna komunikacja. Ważne jest, aby komunikować się jasno i spokojnie o tym, jak się czujesz i co chcesz osiągnąć w rozwiązaniu konfliktu. Podczas komunikacji staraj się unikać używania oskarżycielskiego lub osądającego języka, ponieważ może to spowodować, że druga osoba zacznie się bronić. Zamiast tego używaj stwierdzeń typu "ja", aby wyrazić, co czujesz, i upewnij się, że aktywnie słuchasz perspektywy drugiej osoby.

Empatia jest również kluczowa w rozwiązywaniu konfliktów. Postaw się w sytuacji drugiej osoby i spróbuj zrozumieć jej punkt widzenia. Łatwo jest uwikłać się we własne uczucia i przekonania,

ale poświęcenie czasu na spojrzenie na sprawy z punktu widzenia drugiej osoby może pomóc w budowaniu zrozumienia i szacunku. Empatia może również pomóc w budowaniu poczucia więzi i zaufania, co może być przydatne w rozwiązywaniu konfliktów.

Wreszcie, podczas rozwiązywania konfliktów ważne jest, aby znaleźć rozwiązanie korzystne dla obu stron. Czasami obie strony mogą nie uzyskać dokładnie tego, czego chcą, ale ważne jest, aby znaleźć kompromis, który będzie odpowiedni dla wszystkich zaangażowanych stron. Unikaj stosowania ultimatum lub gróźb, ponieważ mogą one sprawić, że druga osoba poczuje się tak, jakby jej potrzeby nie były brane pod uwagę. Zamiast tego należy skupić się na znalezieniu rozwiązania, które uwzględnia potrzeby i życzenia wszystkich zaangażowanych stron.

Podsumowując, konflikty są częścią życia, a nauka skutecznego ich rozwiązywania jest niezbędną umiejętnością życiową. Ważne jest, aby podchodzić do konfliktów spokojnie, skutecznie się komunikować, okazywać empatię i znaleźć rozwiązanie korzystne dla obu stron. Ćwicząc te umiejętności, nastolatki mogą nauczyć się radzić sobie z konfliktami pozytywnie i z szacunkiem, promując zdrowsze i bardziej satysfakcjonujące relacje.



## ĆWICZENIE SAMOPOMOCY: ZACHOWANIE SPOKOJU PODCZAS LĘKU

Radzenie sobie z konfliktem może być bardzo trudne i stanowić duże obciążenie dla zdolności przetwarzania i radzenia sobie z silnymi emocjami. Aby zadbać o siebie i swój umysł po konflikcie, zamiast koncentrować się na negatywnych emocjach, ważne jest, aby poradzić sobie z wyciszeniem tak silnych emocji poprzez uważną refleksję. Najlepszym sposobem na to jest skupienie się na oddechu i odnalezienie spokoju.

W tym ćwiczeniu będziesz ćwiczyć uważne oddychanie i spokojną autorefleksję, której możesz użyć, aby poradzić sobie z wyciszeniem po konflikcie.

1. Znajdź wygodne i ciche miejsce do siedzenia, wolne od czynników rozpraszających.
2. Zamknij oczy i weź kilka głębokich wdechów przez nos i wydechów przez usta. Staraj się oddychać w sposób, który wypełnia brzuch, a nie tylko klatkę piersiową.
3. Teraz pozwól swojemu oddechowi powrócić do naturalnego rytmu. Po prostu obserwuj swój oddech, jak wpływa i wypływa z ciała. Skup się na odczuwaniu oddechu, na tym, jak wpływa i wypływa z ciała.
4. Jeśli twój umysł zacznie błądzić, nie martw się. To naturalne. Po prostu przyjmij do wiadomości swoje myśli i delikatnie skieruj swoją uwagę z powrotem na oddech.
5. Koncentrując się na oddechu, zacznij liczyć każdy wdech i wydech. Policz do 10, a następnie zacznij od 1. Jeśli stracisz rachubę, nie martw się. Po prostu zacznij od nowa.

6. W miarę liczenia oddechów możesz zauważyć, że Twój umysł staje się spokojniejszy i bardziej zrelaksowany. Możesz poczuć się bardziej świadomy swojego ciała i chwili obecnej.
7. Kontynuuj skupianie się na oddechu i liczenie przez kolejne 3 minuty. Gdy czas dobiegnie końca, powoli otwórz oczy i weź kilka głębokich oddechów.

**Link to Video:**

Mindful Breathing Exercise *by Every Mind Matters:*

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



## BIBLIOTEKA WIDEO

Rozwiązywanie konfliktów: Jak sprawiedliwie rozstrzygać spory według BrainPOP

[https://www.youtube.com/watch?v=jg\\_Q34kGsKg](https://www.youtube.com/watch?v=jg_Q34kGsKg)

Walka fair: Jak rozwiązywać konflikty? by AMAZE Org

[https://www.youtube.com/watch?v=gu8gSuF\\_lvw](https://www.youtube.com/watch?v=gu8gSuF_lvw)

Wizualny przykład 5 różnych stylów rozwiązywania konfliktów autorstwa Justina Powella

<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