

RUBRYKA: NARZĘDZIOWNIA

JAK ROZWIĄZYWAĆ KONFLIKTY?

ULOTKA DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH

Drogi Uczniu!

Życie każdego z nas, a więc i Twoje, opiera się na kontaktach z innymi. W ten sposób poznajesz siebie, uczysz się komunikacji z drugim człowiekiem oraz radzenia sobie w różnych sytuacjach. Czasami bywa to trudne, np. gdy między Tobą a inną osobą dochodzi do sporów, kłótni i konfliktów. Jak w takich sytuacjach można reagować, jak się zachować, co robić, by konfliktu nie pogłębiać, ale dążyć do jego rozwiązania? W tej ulotce znajdziesz podpowiedź. Przeczytaj ją uważnie. Przemyśl wskazówki i spróbuj z nich skorzystać.

KROK 1: NIE BÓJ SIĘ KONFLIKTU

Uświadom sobie, że konflikty są wpisane w relacje międzyludzkie. I chociaż bywają przykre, bo towarzyszy im lęk, złość, poczucie niesprawiedliwości i krzywdy – mają także swoją dobrą stronę. Pomagają rozładować napięcie emocjonalne, dzięki czemu nie przeżywasz frustracji i możesz sprawnie funkcjonować. Więc nie bój się ich!

KROK 2: NIE UKRYWAJ SWOICH EMOCJI

Jeśli leży Ci coś na sercu, czujesz złość lub coś Cię drażni w zachowaniu kolegi, nauczyciela czy rodzica – mów o tym otwarcie, ale zawsze spokojnie, bez oskarżania drugiej osoby. Gdy ukrywasz swoje odczucia, możesz bardzo łatwo się rozczarować. Zapamiętaj: emocji, także tych trudnych, nie należy ukrywać!

KROK 3: SZCZERZE ROZMAWIJ

Zaproponuj drugiej stronie spotkanie, by spokojnie porozmawiać o Waszym sporze. **Nie zapomnij, że najważniejszą rzeczą jest określenie źródła konfliktu.** Każde z Was ma jakąś jego wizję i zwraca uwagę na inne rzeczy. Swoje racje i oczekiwania prezentuj rzeczowo, poprzyj konkretnymi argumentami. Słuchaj bardzo uważnie tego, co ma do powiedzenia druga strona. Powstrzymaj się przy tym od wyrażania krytyki, wydawania sądów i wyroków. Czasami do rozwiązania problemu wystarczy tylko wysłuchanie „przeciwnika”. Pamiętaj, że szczerza rozmowa zawsze może pomóc.

KROK 4: NEGOCJUUJ POROZUMIENIE

Wspólnie z drugą stroną decydujesz, czy dojdzie między Wami do porozumienia. Bądź otwarty na propozycje ustępstw, ale pamiętaj – rozwiązanie konfliktu to dążenie do kompromisu satysfakcjonującego obie strony.

KROK 5: SKORZYSTAJ Z POMOCY OSÓB TRZECICH

Jeśli nie uda się rozwiązać konfliktu – zaproponuj pomoc kogoś, kto przyjmie na siebie rolę mediatora. Może to być cieszący się zaufaniem obu stron nauczyciel, pedagog lub psycholog szkolny, ale także ktoś spoza szkoły. Ważne, by była to osoba bezstronna. Pamiętaj, że mediator nie określi, kto ma rację w sporze. Jego zadaniem będzie udzielenie pomocy w znalezieniu rozwiązania akceptowanego zarówno przez Ciebie, jak i drugą stronę konfliktu.