

**Godzina wychowawcza – przeczytajcie uważnie informację o tym, czym są konflikty i jakie są sposoby ich rozwiązywania. A po powrocie do szkoły stosujcie je w Realu ☺**

## **KONFLIKTY**

Konflikt –najprościej rzecz ujmując –to spór dotyczący ważnych kwestii. Konflikty nie zawsze są pożądane, często burzą nasze poczucie bezpieczeństwa. Jednak chcemy czy nie, są one częścią naszych codziennych działań, a ich źródła są przeróżne. Co więcej, wiele z nich odgrywa pozytywną rolę, bo nareszcie pozwalają spojrzeć na tłumione problemy. Podstawowy wniosek nasuwa się jeden: konflikty należy rozwiązywać. W radzeniu sobie z konfliktami pomaga wybór odpowiedniej do sytuacji strategii działania.

### **1.WSPÓŁPRACA**

To partnerstwo mimo przeciwności. Skupianie się na tym co Was łączy, a niedzieli, ponieważ jest to praca nad korzyściami obu stron.

### **2.KOMPROMIS**

Czyli poszukiwanie złotego środka. To sztuka ustępowania i znajdowania rozwiązania w imię ogólnego dobra.

### **3.WALKA**

Walka wyczerpuje emocjonalnie i fizycznie, ale jest niezbędna, by zdobyć u osób niedojrzałych społecznie autorytet. Bo walka to też obrona.

Warto też okazać gesty zgody, czyli działania pojednawcze np.

- przyznanie się do błędu, przeproszenie;
- wyrażenie skruchy i pokory;
- zapropionowanie ustępstw;
- mimika i gesty np. uśmiech, rozluźnienie ciała;
- wyrażenie szczerego uznania dla oponenta, uznania jej prawa do odmiennego zdania;
- mówienie o własnych potrzebach i emocjach(odkrycie się);
- propozycja wspólnego szukania pokojowego rozwiązania.

### **4.UNIKANIE**

Krótko i na temat: unikasz, odraczasz w czasie rozwiązanie konfliktu. Ale pamiętaj, że konflikt sam się nie rozwiąże, a i tak w pewnym momencie powróci.

### **5.ULEGANIE**

Ten styl daje poczucie bezpieczeństwa i oparcie, ale tylko wtedy gdy po drugiej stronie jest taka sama osoba. W przeciwnym razie...zostaniesz zdeptana emocjonalnie. Narazisz się na wykorzystywanie, lekceważenie i poczucie krzywdy.