

Zajęcia z psychologiem 04.05.2020r. – 08.05.2020r.

(zajęcia adresowane do uczniów klas VIIIaL, VIIIbAN Szkoły Podstawowej nr 17 oraz do uczniów klas Ia/z i IIc/z Szkoły Przystosobającej do Pracy)

Drodzy uczniowie, będę wdzięczna za nadsyłanie zdjęć wykonywanych ćwiczeń lub krótkich informacji, jak radzicie sobie z zadaniami. Adres e-mail: psychologsoswpt@gmail.com.

Jestem również dostępna pod numerem telefonu 533153071. Możecie dzwonić, postaram się pomóc w rozwiązaniu wszelkiego rodzaju problemów.

Pozdrawiam Was serdecznie!

Temat: Konflikty – jak je rozwiązywać?

Wiesz już czym są konflikty, jakie są ich przyczyny i konsekwencje. Znasz też style zachowania się ludzi w sytuacjach konfliktowych. Dzisiaj dowiesz się, co możesz zrobić, aby konflikty rozwiązywać.

Wiele konfliktów ma swoje źródło w tym, że:

- na sytuację konfliktową patrzymy przez pryzmat własnych doświadczeń i własnej oceny sytuacji (a przecież doświadczenia i ocena sytuacji drugiej osoby mogą być zupełnie inne),
- niejasno formułujemy komunikaty, oczekując, że odbiorca domyśli się o co nam chodzi.

Ważne jest więc: **jasne i zdecydowane komunikowanie własnego stanowiska** oraz **umiejętność spojrzenia na konflikt oczami drugiej osoby**, czyli po prostu empatia.

Ćwiczenie 1

Rozwiązanie konfliktu wymaga zaangażowania i dobrej woli dwóch stron konfliktu. Zaznacz lub zamaluj zielonym kolorem czynniki, które ułatwiają rozwiązanie konfliktu.

dobra wola	żart	uprzejmość
chęć dominacji	empatia	uprzedzenia
kultura osobista	dialog	tolerancja
upór	kompromis	zarozumiałość
wybuchowość	szczerłość	obrażanie się
umiejętność słuchania	ośmieszanie	wyzywanie

Które z tych czynników są Twoim zdaniem najważniejsze, aby skutecznie rozwiązać konflikt?

.....

Ćwiczenie 2

Jak już mówiliśmy wcześniej, ważna jest umiejętność spojrzenia na konflikt oczami drugiej osoby, uwzględnienia jej punktu widzenia. Większość konfliktów pomiędzy rodzicami i dziećmi wynika z różnych doświadczeń i innej oceny sytuacji oraz problemów w obszarze komunikacji.

Przeczytaj poniższy dialog i spróbuj ocenić sytuację widzianą oczami córki i mamy:

Majka (rozsądna 16 - latka): Mamo, idę dzisiaj na prywatkę.

Mama (pełna obaw): Kto będzie na tym spotkaniu?

Majka (nieco opryskliwe): No Anka, Klaudia, Maciek, Janek, a o co chodzi?

Mama (stanowczo, bez sprzeciwu) : Nie ma mowy, to nie jest towarzystwo dla ciebie!

Majka (zdenerwowana): Nie będziesz decydowała z kim się spotykam! Nie potrzebuję twojej zgody!!!

Mama (również zdenerwowana): Chyba żartujesz, popatrz tylko jak oni się ubierają, jak się wyrażają!

Majka (rozgoryczona i wściekła): Co ty możesz o nich wiedzieć, wcale ich nie znasz! To moi przyjaciele, zostaw ich w spokoju! Jesteś okropna! **(wybiega z płaczem)**

1. Dlaczego mama nie chce zgodzić się na to, aby Majka poszła na prywatkę?

Ponieważ boi się, że.....

Chce uchronić córkę przed

2. Czy jest możliwe, że mama niesprawiedliwie oceniła przyjaciół swojej córki? **TAK NIE**

3. Czy pójście na prywatkę bez zgody mamy będzie dobrym rozwiązaniem? **TAK NIE**

4. Co Majka mogłaby zrobić, żeby mama miała do niej większe zaufanie?

Majka mogłaby

5. Co mogłaby zrobić mama, aby lepiej poznać przyjaciół swojej córki?

Mama mogłaby

Zapamiętaj!

W rozwiązywaniu konfliktów bardzo ważna jest **sztuka kompromisu**. Aby dojść do porozumienia, wspólnego stanowiska, każda osoba musi trochę ustąpić, a więc zrezygnować z części własnych rozwiązań i propozycji. Sztuką jest znaleźć takie rozwiązanie, które satysfakcjonuje obie strony.

Rozmawiaj! Komunikuj się Językiem JA, mów otwarcie o tym co czujesz i myślisz oraz słuchaj uważnie tego, co chce Ci powiedzieć druga osoba. Nie oceniaj, nie ośmieszaj, nie obrażaj się, nie szukaj winnego. Traktuj innych z szacunkiem i tego samego oczekuj.

Etapy rozwiązywania konfliktów:

1. Zdefiniuj problem, jego przyczyny i skutki.
2. Określ uczucia, jakie wywołuje w Tobie reakcja drugiej osoby, określ też swoje potrzeby i oczekiwania.
3. Poszukaj możliwych rozwiązań, pomysły oceń z punktu widzenia interesów obu stron.
4. Zdecyduj, które rozwiązanie wybierzesz i zaproponuj je.
5. Czekaj na propozycje drugiej osoby. Jeśli nadal nie możecie dojść do porozumienia, szukaj innych rozwiązań.

Zaproponuj kompromisowe rozwiązanie konfliktu między Majką i jej mamą. Zapisz je krótko poniżej.

.....

.....

.....

Ćwiczenie 3

Odszyfruj i zapisz przysłowia i mądrości ludowe dotyczące omawianej tematyki:

pogoda.	zgoda,	w	Kiedy	to	sercu
----------------	---------------	----------	--------------	-----------	--------------

.....

buduje,	Zgoda	rujnuje.	niezgoda
----------------	--------------	-----------------	-----------------

.....

wiatr	Kto	sieje,	zbiera.	ten	burzę
--------------	------------	---------------	----------------	------------	--------------

.....