

CONFLICT RESOLUTION

1. MAPA EMOCJI

W konfliktach emocje odgrywają kluczową rolę. Czasami trudno jest zrozumieć, jakie emocje kierują nami i innymi osobami podczas konfliktu. Twoim zadaniem jest stworzenie „Mapy Emocji”, która pomoże Ci lepiej zrozumieć dynamikę konfliktu.

WYKONANIE:

Przypomnij sobie ostatni konflikt: Zastanów się nad ostatnim konfliktem, w którym uczestniczyłeś/aś. Może to być dyskusja z rodziną, nieporozumienie z przyjacielem, czy napięcie w pracy.

Opisz zachowania: Zanotuj, jakie zachowania Ty i druga strona wykazywaliście. Jakie były wasze słowa i działania?

Przypisz emocje: Teraz do każdego z tych zachowań przypisz odpowiadające im emocje. Na przykład, jeżeli ktoś odwracał wzrok, mógł czuć się zakłopotany. Jeśli ktoś podnosił głos, być może czuł frustrację.

Przykład:

Konflikt z siostrą o nieposprzątane mieszkanie.

Ja: Wyraziłem/am niezadowolenie słowami: „Znowu zostawiłaś bałagan!” Byłem/am zły/a, ponieważ planowałem/am wrócić do domu z przyjacielem/przyjaciółką po szkole i chciałem/am, aby było czysto (złość, irytacja).

Siostra: Odpowiedziała krótko: „Co mnie interesuje to, że ktoś przychodził, nie miałam czasu”. Była w pośpiechu rano, szukając legitymacji potrzebnej na szkolną wycieczkę, stąd bałagan (stres, pośpiech).

W tym przykładzie złość i irytacja wynikające z Twoich oczekiwań i planów kolidowały ze stresem i pośpiechem siostry. Zrozumienie emocji występujących w konfliktach może pomóc w znalezieniu lepszego sposobu na jego rozwiązanie i lepszą komunikację w przyszłości.

CONFLICT RESOLUTION

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

