

# CONFLICT RESOLUTION – POKOJOWE ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

---

W każdym środowisku mogą pojawić się konflikty: szkolnym, domowym, pomiędzy przyjaciółmi, współpracownikami; pojedynczymi osobami, jak i całymi grupami. Jest to często sytuacja trudna, ale i szansa na wspólne wypracowanie rozwiązań, pogłębienie wzajemnego zrozumienia i zaufania oraz polepszenie relacji z innymi.

**Ważne, by dochodzić do porozumienia w sposób pokojowy i pełen szacunku do drugiej osoby.** Czyli jak? Rozkładając konflikt na czynniki pierwsze i pamiętając o kilku ważnych zasadach.

## ABC KONFLIKTU:

Na każdy konflikt składają się: kontekst sytuacji (czego on dotyczy, z czego wynika, jak się rozpoczął), zachowania skonfliktowanych osób (jak reagują, co mówią, co robią) i ich podejście (co chcą zrobić, czy zależy im na rozwiązaniu konfliktu, czy wręcz przeciwnie). Zazwyczaj konflikty dotyczą zadań, relacji oraz wartości.

---

## PIĘĆ STRATEGII ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTU::

1. nie ignoruj konfliktu - nie udawaj, że go nie ma,
2. określ dokładnie, czego dotyczy konflikt,
3. zorganizuj spotkanie stron konfliktu,
4. zidentyfikuj / znajdź rozwiązanie,
5. monitoruj - przyglądaj się, czy rozwiązanie działa; czy trzeba coś zmienić.

## CO POMAGA NIE ESKALOWAĆ KONFLIKTU:

- ◇ wzięcie głębokiego oddechu,
  - ◇ odpowiadanie w sposób racjonalny vs. emocjonalny,
  - ◇ decyzja, jaka jest waga sprawy – nie każdy konflikt trzeba rozpoczynać,
  - ◇ wejście w buty drugiej osoby,
  - ◇ unikanie takich słów, jak: **nigdy, wszystko, zawsze** np. „zawsze się spóźniasz”, „nigdy nie pamiętasz, żeby do mnie zadzwonić”, „znów nieposprzątałaś! o wszystkim zapominasz!” **Zamiast tego postaraj się mówić o konkretnej rzeczy, której dotyczy rozmowa:** „spóźniłaś / łaś się godzinę”, „nie zadzwoniłaś / łaś do mnie o umówionej porze”, „nie posprzątałaś / łaś po sobie”.
-