Dzień dobry

Przed Wami nowy temat z Wychowania do życia w rodzinie:

**GDY TRUDNO SIĘ POROZUMIEĆ**

Cele lekcji:

* Dowiesz się co to jest konflikt;
* Poznasz rodzaje i przyczyny konfliktów;
* Poznasz sposoby ich rozwiązywania;
* Zrozumiesz konieczność uczenia się i rozwiązywania konfliktów.

Zapoznaj się z poniższymi informacjami. Zachęcam do refleksji. 😊

W życiu każdego człowieka zdarzają się trudne sytuacje. Niektóre są od nas niezależne, inne wynikają z naszych błędnych decyzji.

**Trudna sytuacja** to taka, w której człowiek nie potrafi samodzielnie rozwiązać ze względu na układ aktualnych możliwości. Kiedy traktujemy rozmówce jak przeciwnika możemy doprowadzić do **KONFLIKTU**.

**KONFLIKT** – różnica zdań, zwyczajów czy upodobań; zderzenie dążeń przeciwnych, wykluczających się nawzajem.

Zastanów się i dokończ zdania:

1. Najczęściej w domu popadam w konflikt z …
2. Najczęściej konflikt dotyczy …
3. Moje zachowanie jest …

Zachowania podczas konfliktu mogą być uległe lub agresywne. Efektem takich zachowań może być dla jednej strony wygrana, dla drugiej porażka. Konsekwencją obu typów reakcji są przykre odczucia emocjonalne, np. strach, zagrożenie, obniżenie poczucia własnej wartości, odczucie braku miłości, niechęci.

**Sposoby rozwiązywania konfliktu:**

1. WALKA – dążenie do zwycięstwa za pomocą siły (stosowanie przemocy fizycznej lub psychicznej).
2. USTĘPSTWA – rezygnacja jednej ze stron ze swoich interesów.
3. NEGOCJACJE – wzajemne poszukiwanie takich rozwiązań, które zadowolą obie strony.

Zastanów się który sposób może być najlepszy?  
A teraz spróbuj rozwiązać jeden ze wspomnianych przez Ciebie problemów wykorzystując zasady negocjacji:

**Jak rozwiązywać spór:**

1. W miarę możliwości odejdźcie od siebie, by się uspokoić.
2. W czasie dzielącym zaistnienie konfliktu od rozwiązania go żyjcie normalnie, wykonując swoje codzienne zadania, okazując sobie uprzejmość i szacunek.
3. Zapewnijcie sobie czas, miejsce i spokojną atmosferę (przybory do pisania).
4. Jedna osoba mówi, druga słucha.

**Zasady dobrego porozumienia się:**

1. mówcie o swoich uczuciach;
2. koncentrujcie się na problemie, nie na osobie partnera konfliktu („Jesteśmy przyjaciółkami, więc fakt niewymienienia mnie, gdy mówiłaś o swoich przyjaciołach był dla mnie bolesny” zamiast „Byłaś podła nie wymieniając mnie, gdy mówiłaś o swoich przyjaciołach”);
3. poruszajcie problem z tu i teraz a nie przeszłości;
4. nie róbcie aluzji do rodziny, wyglądu i innych spraw nie związanych  
   z tematem („Jesteś jak twój brat”)
5. nie baw się w psychologa; nie właź komuś w głowę – nie wiesz co myśli więc spytaj;
6. nie używaj zwrotów: „Ty zawsze”, Ty nigdy”;
7. jeśli stawiasz zarzut, poprzyj go faktem;
8. stawiając zarzut staraj się zaproponować rozwiązanie;
9. mów dokładnie to, co myślisz;
10. nie przesadzaj;
11. nie krytykuj w żartach;
12. pytaj, jeśli chcesz zrozumieć;
13. kiedy zboczysz od tematu przeproś i wróć do właściwej rozmowy;
14. każdy z Was został zraniony – **przeproście się na koniec**.

**PAMIĘTAJ**

**NIE SPOSÓB JEST UNIKNĄĆ KONFLIKTÓW W ŻYCIU,**

**ALE MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ TAKIEGO ZACHOWANIA,**

**BY NIE DOCHODZIŁO DO NARASTANIA KONFLIKTU,**

**LECZ DO JEGO ROZWIĄZANIA.**

**I NA KONIEC ZŁOTA MYŚL:**

**TAJEMNICA SZCZĘŚCIA**

**ZAWIERA SIĘ NIE W CZYNIENIU TEGO,**

**NA CO MASZ OCHOTĘ,**

**ALE W NAUCZENIU SIĘ LUBIENIA TEGO,**

**CO MUSISZ ROBIĆ.**

SALUSTIUSZ

**DOBREGO DNIA 😊**