

Viete riešiť konflikty?

(informačný list pre žiakov II. stupňa ZŠ)

Konflikt je bežnou súčasťou života. Je určitým druhom nezhody, napr. spor o tom, kam pôjdeme na školský výlet, bitka o školské pomôcky, alebo hádka o právo sedieť v zadnej lavici,.... Konfliktný dialóg sa môže zvládnuť bez škodlivých dôsledkov, keď sa budú dodržiavať nasledujúce **pravidlá konštruktívnej hádky ako spôsobu riešenia konfliktov:**

1. ***Určiť čas a miesto*** pre hádku – nehádať sa cez prestávku, cez mobil, na chodbe, na autobusovej zástavke, v dopravnom prostriedku. Je dôležité riešiť konflikt, keď máme čas a nikto nás neruší. Zvoliť miesto hádky tak, aby jej svedkami neboli iní spolužiaci.
2. ***Vymedziť podstatu sporu.*** Z množstva problémov treba vybrať hlavný a držať sa témy, nespomínať iné konflikty. Pri hádke *byť konkrétny*, zamerať sa na problém, a nie na človeka, ľudí. Chceme vyriešiť konflikt, a nie poraziť druhého!
3. ***Neodbiehať od témy.*** Zastaviť sa, upozorniť partnera, keď hovorí o niečom inom. Nevytáňovať na svetlo veci staré, z minulosti.
4. Hovoriť, ale ***nekričať, telesne neubližovať!*** Neškriepiť sa v rozčúlení. Radšej sa zhlboka nadýchnuť, urobiť prestávku, prejsť sa, poradiť sa s kamarátom.
5. ***Neuspokojovať partnera*** pri hádke, dosiahne sa skôr opak. Nedávať otázky typu: „Rozumel si?“, „Pochopil si?“, „Chápeš? a podobne.
6. ***Nenadávať, nevysmievať sa.*** Nedávať údery pod pás, nespomínať veci, na ktoré je človek citlivý, ktorými ho provokujeme, dráždime, urážame.
7. ***Umenie dobre počúvať.*** Dobrou technikou je zopakovať to, čo partner povedal, napríklad: „Ak ti dobre rozumiem, chcel si povedať, že ...“.
8. ***Pripustiť, že chybu, omyl môže urobiť každý človek.*** Tvrdohlavo nezotrvávať na svojom omyle, každý máme právo na chybu.
9. ***Kritizovať treba veľmi taktne, opatrne.*** Nesúhlasím s konkrétnym činom, myšlienkou, argumentom, ale teba akceptujem, neodmietam, uznávam.
10. ***Ponúkajte kompromisy a prijímajte kompromisy.*** Prijatím kompromisu sa pocit prehry minimalizuje. V kompromise obe strany nájdu kus zo svojho riešenia, čo im umožňuje so ct'ou vyjsť z konfliktu.
11. Je dôležité prísť k nejakému záveru a povedať ho. Môže to byť dohoda, kompromis, ale aj odloženia riešenia, že partneri sa o tomto porozprávajú znova nabudúce. ***Pri hádke, konflikte majú mať obe strany pocit, že sa nehádali zbytočne, že v nej obaja budú prehrali alebo vyhrali.***

Hlavným cieľom konštruktívnej hádky je prevencia, predchádzanie pred zlými, ostrými a vyčerpávajúcimi konfliktami bez konca. ***Konštruktívna hádka nás učí neurážať sa a neurážať, pomáha riešiť konflikty bez vážnejších následkov.***