

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Rozwiązywanie konfliktów wśród nastolatków

Małgorzata Floraszek

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

10.06.2024 r

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

KŁÓTNIA

- KRZYKI
- PŁACZ
- NIEZGODA
- RYWALIZACJA
- OBRAŻANIE
- RÓŻNICA
- OBRAŻLIWE SŁOWA
- OBRAŻLIWE GESTY
- POCZUCIE KRZYWDY
- UPÓR
- BRAK JEDNOŚCI MYŚLI
- HAŁASY
- BRAK POROZUMIENIA
- ZNISZCZENIA
- AGRESJA
- GONITWA

mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

Po co wybucha i czemu służy ta kłótnia?

- ujawnia różnicę poglądów
- ujawnia różnicę interesów
- ujawnia różnicę potrzeb
- ujawnia różnicę opinii
- aby dopiec

mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

Wydarzenia bezpośrednio wywołujące „wybuch”:

1. WYRAŻANIE KRYTYKI. „Głupi jesteś!”
2. STAWIANIE NIEUPRAWNIONYCH ŻĄDAŃ / POLECEŃ.
„Nie bierz mojej ekierki!” „Wyjdź stąd!”
3. ODMOWA SPEŁNIENIA ŻĄDAŃ / POLECEŃ.
„Ale ja potrzebuje ekierki!” „Nie wyjdę!”
4. KUMULOWANIE PRZYKROŚCI.

mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

WOJNA O REALIZACJĘ całkiem różnych POTRZEB

- rozumienia naszych uczuć
- posiadania czegoś
- posiadania czegoś właśnie teraz
- robienia czegoś teraz
- bycia ważnym
- bycia mądrzejszym
- sprawiedliwości (po mojemu)
- wpływu na innych
- posiadania czegoś na wyłączność
- wypoczynku

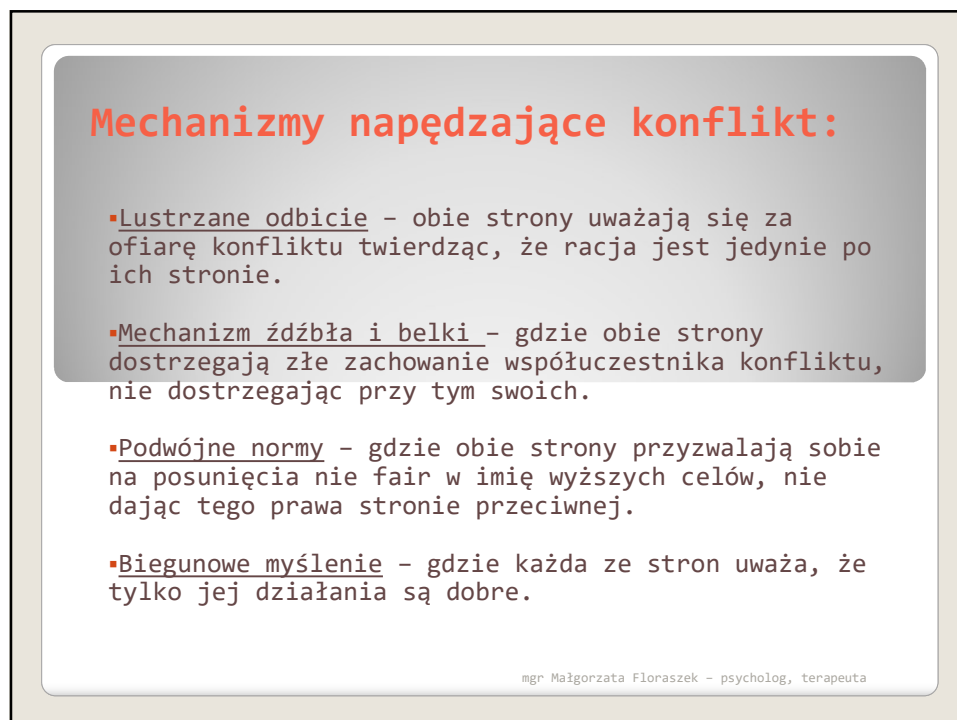
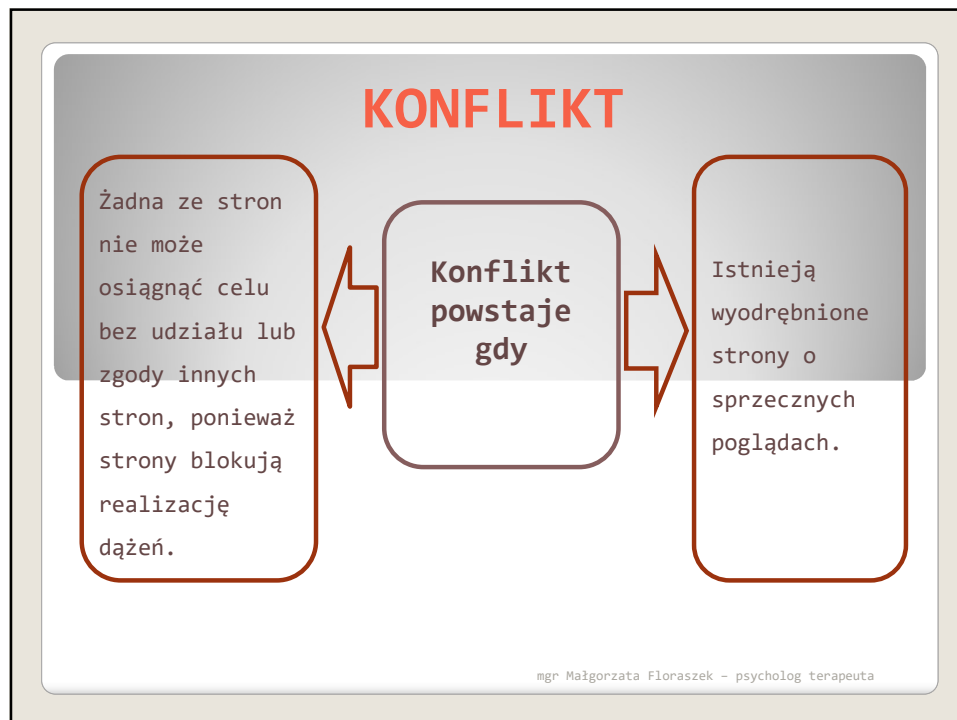
mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

KONFLIKT

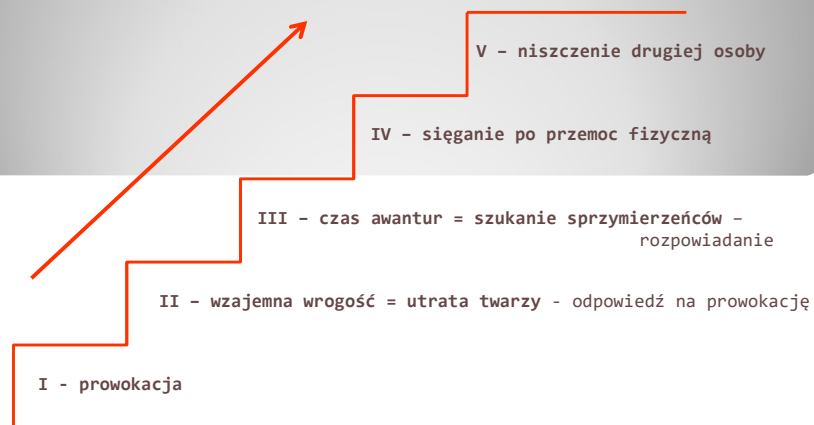
mówimy o nim, jeśli dwie lub więcej,
osoby spostrzegają:

- niemożliwe do pogodzenia różnice interesów
- niemożliwość zdobycia ważnych dla siebie zasobów
- niemożliwość realizacji ważnych dla siebie potrzeb
lub wartości

mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

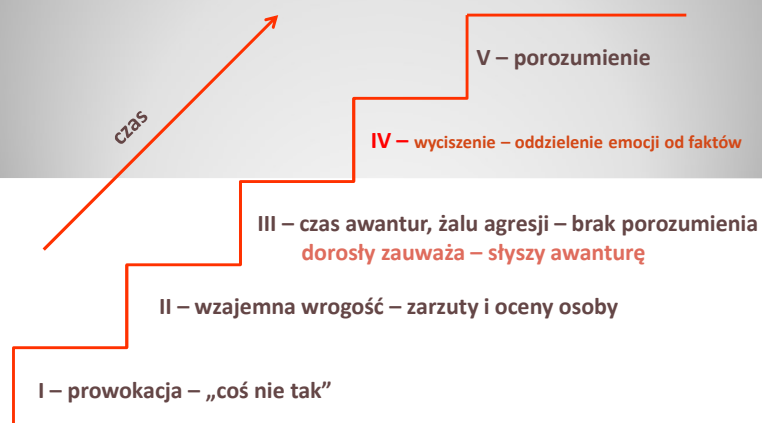


Dynamika konfliktu (bez próby zatrzymania)



mgr Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

Dynamika konfliktu z pomocą w tle



mgr Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

Co pomaga rozwiązywać konflikty?

- kompetencje osobiste (inteligencja emocjonalna, pewność siebie, optymizm, asertywność);
- wiedza o konflikcie, jako o zjawisku;
- umiejętności komunikacyjne;
- PROCEDURY: „kino”, informacja zwrotna, mediacja.

mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

Procedura stopniowania reakcji:

„tak, jak w kinie”

- I. Udzielenie informacji.
- II. Wyrażenie uczuć w związku z zaistniałą sytuacją.
- III. Przywołanie zaplecza – wyjaśnienie konsekwencji.
- IV. Skorzystanie z zaplecza – wprowadzenie konsekwencji.

mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

Zasady udzielania informacji zwrotnej:

- mów o zachowaniu, a nie o dziecku;
- mów o tym, co zobaczyłeś, a nie o tym co z tego wnioskowałeś;
- mów o szczegółach - o konkretnych zachowaniach, nie uogólniaj;
- nie pouczaj ... ?
- skomentuj sytuację jak najszybciej po jej zaistnieniu;
- bądź konsekwentny (mądrze decyduj, daj sobie czas).

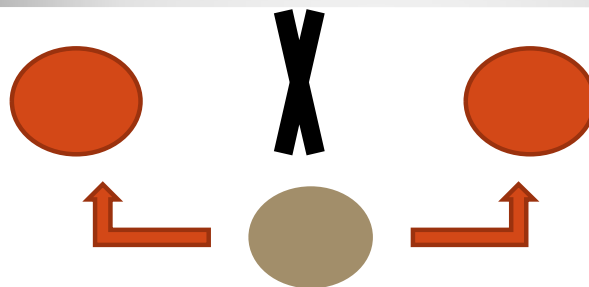
mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

MEDIACJA

(łac. mediare „być w środku”)



to prowadzenie pertraktacji w sytuacji konfliktu.
Celem mediacji jest wprowadzenie rozwiązania, które zadowoli strony konfliktu - będzie „do przyjęcia”.



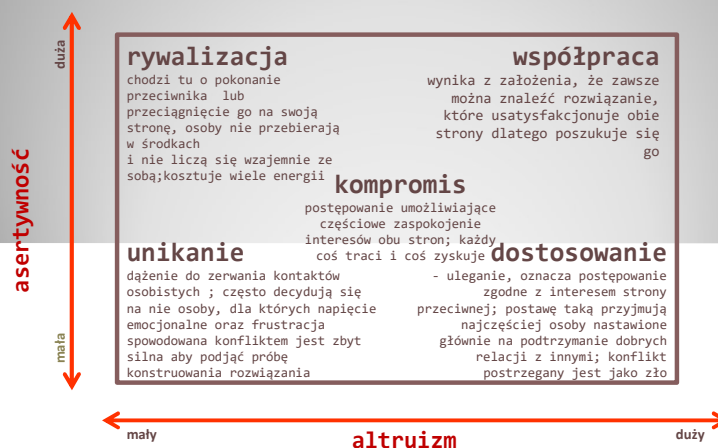
mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

Fazy mediacji:

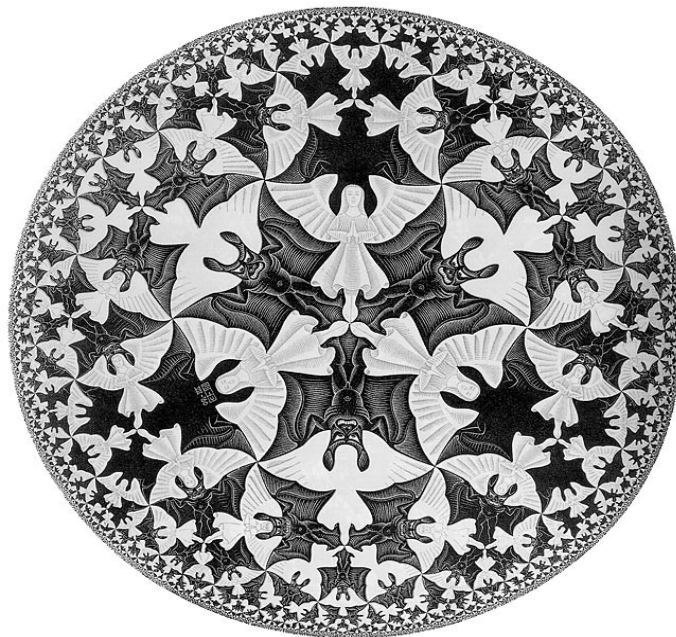
- Wyjaśnij, że teraz będzie mediacja i uzyskaj zgodę;
- Wysłuchaj i zrozum obie strony;
- Pomóż stronom konfliktu zrozumieć osobiste znaczenie konfliktu (po co?).
- Stwórz przestrzeń na rekompensatę i pojednanie.

mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

Style podejścia do konfliktu, na które można trafić:



mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta



Umiejętności pomagające zakończyć kłótnie, o których jeszcze nie było mowy:

- **Komunikat „ja”** : opis tego co czuję ,
opis sytuacji, w której doświadczamy tych uczuć,
opis skutków, jakie pociąga za sobą ta sytuacja,
opis oczekiwań w sprawie zmiany zachowania.

- **Parafrazowanie** – to metoda przeformułowywania podstawowego komunikatu usłyszanego od dziecka przy użyciu podobnych lecz zawierających mniejszą ilość słów informacji.

- **Przeformułowywanie ze znakiem plus.**

Zalety konfliktów:

- Kłótnie umożliwiają poznanie drugiej strony, jej cech charakteru, preferencji, potrzeb i oczekiwań, ponieważ ludzie kłócą się o to, co dla nich jest naprawdę ważne.
- Kłótnie są okazją do ćwiczenia umiejętności rozmawiania w silnych emocjach.
- Podczas kłótni młody człowiek przechodzi „przyspieszony kurs socjalizacji” postrzeganej jako szeregu umiejętności pozwalających żyć z ludźmi.
- Konflikty zmuszają do rozpoznawania własnych oraz cudzych uczuć.
- Kłótnie są sprzymierzeńcem w nauce kontroli gniewu.
- Konieczność uznawania praw innych uczy cierpliwości, odraczania realizacji własnych potrzeb, wytrwałości i konsekwencji w dążeniu do celu.
- Konflikty z bratem lub siostrą mogą wpłynąć na poprawę odporności na stres i przeciwności losu w życiu dorosłym.

mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

ZADANIE

1. Proszę pomyśleć o kłócącym się dziecku.
2. Proszę pomyśleć: Jakich umiejętności powinno nauczyć się Państwa dziecko, aby pozbyć się kłótniowości?
3. Proszę pomyśleć: W jakich sytuacjach, może się przydać Państwa dziecku kłócenie?

mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

W jaki sposób wykorzystać kłótnie?

- Uznanie, że jedna czy dwie porażki, to nie koniec świata, a jedynie odkrycie ... ???
- Ćwiczenia w rozmawianiu poprzez dialog.
- Ćwiczenie umiejętności słuchania naprawdę.
- Ćwiczenia w kontroli złości.

mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

Profilaktyka kłótni

- Budowanie bazy wspólnych doświadczeń.
- Wspólne rozwiązywanie problemów.
- Podziękuj i doceń.
- Konsekwencje, które dotyczą wszystkich „STOP!”
- Komunikat „ja”.

mgr. Małgorzata Floraszek - psycholog, terapeuta

Tajna broń na przyszłość:

- modelowanie;
- słuchanie aktywne;
- współczucie lub zatwierdzenie uczuć;
- ćwiczenie na sucho;
- pytanie na przyszłość.