

Riešenie konfliktov II.

Vymenujeme niekoľko konfliktov. Napiš ku každému číslo, ako ťa takýto konflikt rozčúli: 0 znamená, že ťa to vôbec nevzruší, 5 znamená, že ťa to vie maximálne naštváť atď.

1. Rozprávaš pred kamarátmi príhodu a jeden z nich ti stále skáče do reči, prerušuje ťa. Ako ťa vie táto skutočnosť rozčúliť? Napiš číslo od 0 do 5:

2. Kamarát stále robí poznámky a posmešky, aké oblečenie nosíš. Napiš číslo sily tvojho hnevu.

3. Mal si sa stretnúť s kamarátom. Čakáš na neho už pol hodiny. On príde, akoby sa nič nestalo... Napiš číslo, aký si rozčúlený. Čo by si mu povedal v tejto situácii?

.....
4. Spolužiak si bez opýtania zobral tvoje pero, už je druhý deň a on ti ho nevracia. Aké číslo dáš tejto situácii?

5. Spolužiak do teba celú hodinu drgá, vyrušuje. Ako ti to prekáža?

6. Kamarát s s tebou rozpráva neslušne, používa vulgárne výrazy. Ako ti to prekáža?

7. Spolužiak nedáva pozor, nepíše poznámky a potom od teba chce odpisovať, čo teba zdržiava. Ako ti to prekáža?

8. Zistil si, že kamarát ťa poza chrbát ohovára pred spolužiakmi. Ako ti to prekáža?

9. Spolužiak ťa predbieha pri obede.

10. Tvoj spolužiak fajčí a stále ťa nahovára, aby si fajčil s ním, inak že nie si chlap. Ako ťa to vyvedie z miery?

Úloha č. 2

Porovnaj svoje odpovede s odpoveďami kamarátov. Zisti, ktoré situácie prekážajú všetkým v triede a ktoré nikomu.

.....
.....
.....
Na tomto cvičení možno vidieť jednu zvláštnu skutočnosť: niekomu prekáža, ak mu stúpime na nohu, druhému to vôbec neprekáža. Niekomu prekáža, ak od neho odpisujeme úlohy, druhému to neprekáža vôbec, ba dokonca ho to teší. Vypovedá to o ľudskej povahe, ale aj o tom, že pri riešení konfliktov by sme mali zohľadňovať skutočnosť,

ako kto konflikt prežíva!

Škaredé slovo môže byť pre nás slovnou hrou či zvykom, ale pre iného je to neslušnosť, nadávka.

Úloha č. 3

Vyber si z konfliktov uvedených vyššie ten, ktorý ťa najviac nahnevá a rozčúli. Navrhni čo najviac rozmanitých nápadov, ako by si mal správne reagovať v tomto konflikte.

Najviac ma nahnevá konflikt číslo:

Zvyčajne reagujem takto:

.....
.....
.....

Mal by som reagovať takto:

.....
.....
.....

Nereagujem tak, ako by som mal, najmä z týchto dôvodov:

.....
.....
.....

Vyššie uvedené konflikty sú vymyslené, ale často sa v škole vyskytujú.

Úloha č. 4

Napiš teraz svoje základné konflikty, a to:

a/ v škole

.....
.....
.....

b/ v rodine

.....
.....
.....

c/ vo vzťahoch k iným ľuďom (inému pohlaviu)

.....
.....
.....

d/ sám so sebou, keď sa neviem rozhodnúť, čo urobiť

.....
.....
.....

Úloha č. 5

Keby si sa chcel poradiť, ako máš riešiť svoj konflikt alebo problém, kto by to bol, s kým by si hovoril a radil sa?

.....
.....
.....

Úloha č. 6

Porovnaj svoju odpoveď s odpoveďami spolužiakov.

Komu by ste sa najčastejšie zverili?

.....
.....
.....