Rezolvarea conflictelor
twinkl
twinkl
Quality Standard
Approved

Ce este conflictul?

Conflictul este atunci când oamenii au o neînțelegere serioasă. Poate dura mult timp și poate fi greu de rezolvat. Uneori conflictele pot implica violență fizică.

La un moment dat în viața noastră, toți vom avea un conflict cu alți oameni. Să înveți cum să rezolvi (să pui capăt) unui conflict este o aptitudine importantă în viață.

Discută!

Ai avut vreodată un conflict cu cineva? Ce s-a întâmplat? L-ai rezolvat?

twinkl.com

Ce poate cauza un conflict?

Discută! De ce crezi că au loc conflictele?

Conflictele pot fi cauzate de multe lucruri.
Unele dintre acestea includ:

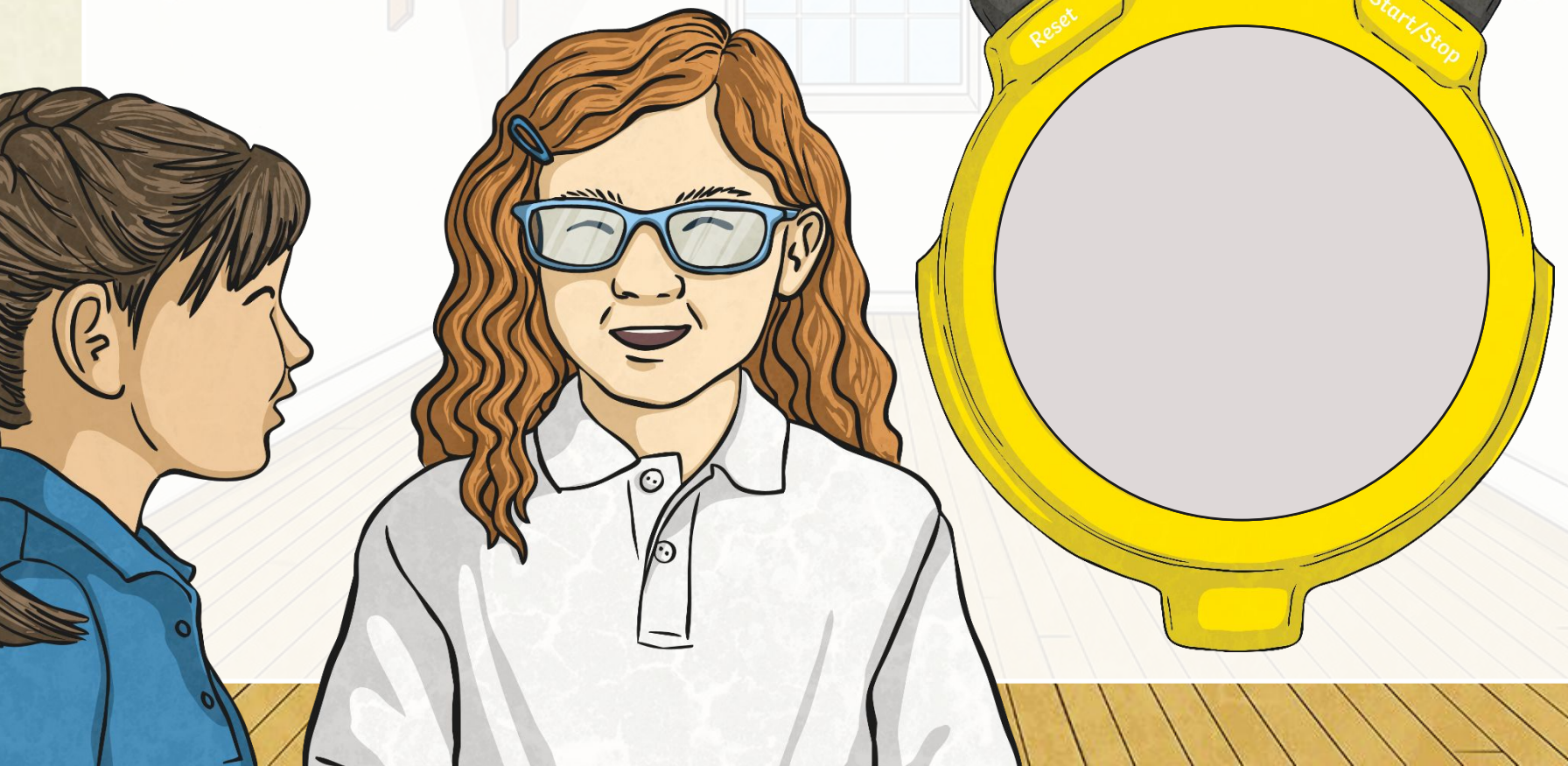
- convingeri diferite, cum ar fi cele religioase sau politice;
- încăpățânare – să refuzi să vezi lucrurile și din punctul altuia de vedere;
- certuri mai vechi ce nu au fost rezolvate.

twinkl.com

Cum putem rezolva un conflict?

Timp de 1 minut, spune partenerului tău toate metodele de rezolvare a unui conflict care îți vin în minte.

1 minut

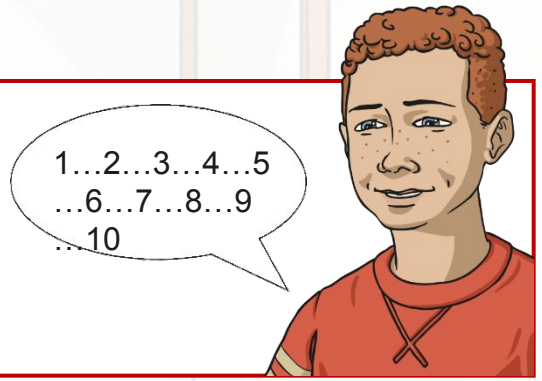


twinkl.com

Sentimentul de furie

O parte importantă a rezolvării unui conflict o reprezintă gestionarea emoțiilor noastre. Sentimente precum furia sau frustrarea ne pot determina să facem sau să spunem lucruri nedorite. Există multe moduri în care putem gestiona astfel de emoții.

Atunci când te simți furios, o metodă bună de a te calma este să numeri până la zece. În tot acest timp, încearcă să inspiri și să expiri încet.



Atunci când te simți furios, poate fi complicat să rezolvi un conflict. Uneori este o idee bună să te îndepărtezi de conflict și să discuți problema mai târziu, când toată lumea este mai calmă.

Discută!

Să încercăm cu toții să numărăm până la zece. Încercați să vă controlați respirația în tot acest timp. Cum vă simțiți?

twinkl.com

Cuvintele

Un vechi proverb spune „Dușmanul cel mai aproape omului este limba, și prietenul cel mai dulce tot ea”. Adică ceea ce spunem are puterea de a face bine sau rău. Într-un conflict, cuvintele sunt cele care au puterea de a rezolva situația sau de a o înrăutății.

Atunci când ești implicat într-un conflict, ai grijă ce cuvinte folosești. Nu jigni pe nimeni și nu folosi cuvinte răutăcioase.

Încearcă să explici cum te simți când și de ce te simți astfel. În loc să spui „ M-ai făcut să plâng”, încearcă să spui „Sunt furios pentru că…”.

Atunci când nu ne mai înțelegem cu cineva, ne este mai ușor să ridicăm tonul vocii. Atunci când rezolvați un conflict, încercați să vorbiți pe un ton ușor, ca atunci când vorbiți cu cineva care se află lângă voi în sala de clasă.

Cuvintele „îmi pare rău” reprezintă un mod foarte bun de a rezolva un conflict. Cu toate acestea este important să le folosiți corect. În loc să spuneți „Îmi pare rău că ești supărat”, încercați să spuneți „Îmi pare rău că te-am supărat”.

twinkl.com

Alte moduri de rezolvare a unui conflict

Un mod bun de a ajuta la rezolvarea unui conflict este să îi asculți pe ceilalți. În loc să vorbești doar tu, încearcă să asculți cu atenție la ceea ce spune cealaltă persoană.

Poate fi complicat să rezolvi un conflict și uneori s-ar putea să ai nevoie de ajutorul cuiva din exterior. Găsește pe cineva în care să aibă încredere toți cei implicați în conflict. Poate fi un membru al clasei mai sensibil sau un adult din școala ta. Cu calm, explică ce s-a întâmplat și cere-i sfatul.

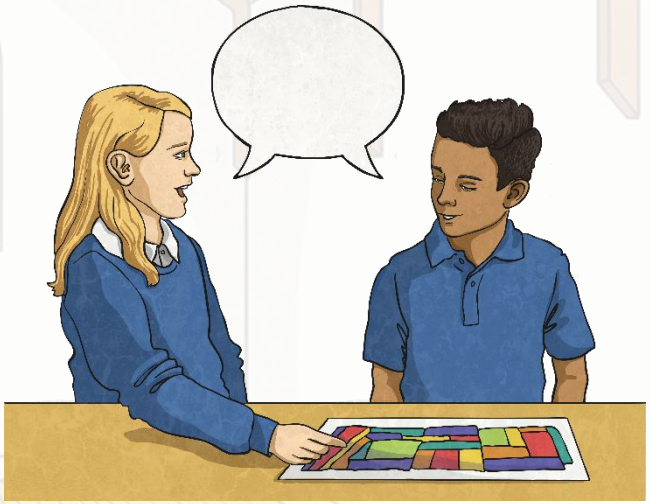
Discută!

Ai încercat vreuna din aceste metode?
Ce s-a întâmplat?

twinkl.com

Alte moduri de rezolvare a unui conflict

Compromisul este atunci când oamenii sunt de acord să cedeze puțin din ceea ce ar vrea cu scopul de a găsi o soluție corectă la o problemă. Dacă toți cei implicați într-un conflict ar face un mic compromis, ar trebui să puteți găsi o soluție corectă.



Empatia este atunci când încerci să înțelegi cum se simte o altă persoană. Folosește-ți imaginația pentru a te gândi cum se simte cealaltă persoană.

Discută!

Ai încercat vreuna din aceste metode?
Ce s-a întâmplat?

twinkl.com

Citate celebre despre conflict

Discutați despre aceste citate celebre.

„Pacea nu este absența conflictului, ci este îndemânarea de a gestiona conflictul prin mijloace pașnice.” – Ronald Reagan, fost președinte al Statelor Unite.

„De câte ori te afli în conflict cu cineva, există un factor care poate face diferența dintre distrugerea acelei relații sau aprofundarea ei. Acel factor este atitudinea.” – William James

“Încerc să iau fiecare conflict, fiecare experiență și să învăț din ea.” – Oprah Winfrey

“Nu există nici un conflict în lume ce nu poate fi rezolvat.” – Jonathan Powell

twinkl.com

twinkl
twinkl
Quality Standard
Approved