



# KONFLIKT

RAFAŁ STANISZEWSKI- PSYCHOLOG, MEDIATOR, TRENER KOMUNIKACJI  
EMPATYCZNEJ, NAUCZYCIEL

[pwpp.uksw.edu.pl](http://pwpp.uksw.edu.pl)

沖

突

niebezpieczeństwo

ukryte możliwości



# JAKIEGO KOLORU JEST JABŁKO?

- WYOBRAŹMY SOBIE, ŻE 2 OSOBY STOJĄ PO OBU STRONACH JABŁKA NIE WIDZĄC JEGO DRUGIEGO KRAŃCA
- ZAPYTAJMY SIĘ ICH JAKIEGO KOLORU JEST JABŁKO
- CO ODPOWIEDZĄ?
- CO SIĘ MOŻE WYDARZYĆ KIEDY JEDNA OSOBA NARZUCI POGLĄD DRUGIEJ?
- CO MOŻNA ZROBIĆ ŻEBY IM POMÓC SIĘ POROZUMIEĆ W KWESTII KOLORU JABŁKA?

# Z KONFLIKTEM JEST JAK Z NOŻEM...

- MOŻE POMÓC NAM W UGOTOWANIU CZEGOŚ  
PYSZNEGO
- MOŻE PRZYCZYNIĆ SIĘ DO OKALECZENIA I ŚMIERCI

# NEGATYWNE I POZYTYWNE SKUTKI KONFLIKTU

- ROZPAD RELACJI
- UTRATA ZAUFANIA
- UTRATA INTERESÓW
- UMACNIANIE TOŻSAMOŚCI GRUPY LUB JEDNOSTKI
- SPRZYJA BUDOWANIU POCZUCIA WSPÓLNOTY
- STYMULUJE DO ZMIAN
- POMAGA W ZNAJDOWANIU NOWYCH METOD ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW

# POSTAWY WOBEC KONFLIKTU

- UNIKANIE
- DOSTOSOWANIE
- RYWALIZACJA
- KOMPROMIS
- WSPÓŁPRACA/ KONSENSUS

# REAKCJE W SYTUACJACH KONFLIKTOWYCH

- „ODWLEKANIE” KONFLIKTU
- IGNOROWANIE KONFLIKTU
- REZYGNACJA Z DAŻEŃ
- REORIENTACJA
- PODJĘCIE WALKI
- ODWOŁANIE SIĘ DO OSOBY TRZECIEJ
- POTRAKTOWANIE ZAISTNIAŁEJ SYTUACJI JAKO PROBLEMU DO ROZWIĄZANIA



## MOŻLIWE ZAKOŃCZENIA KONFLIKTU

<b>Wygrany – Przegrany</b> <b>DOMINACJA</b>	<b>Przegrany – Przegrany</b> <b>UNIKANIE KOMPROMIS</b>
<b>Przegrany – Wygrany</b> <b>PODPORZĄDKOWANIE</b>	<b>Wygrany – Wygrany</b> <b>WSPÓŁPRACA,</b> <b>KONSENSUS</b>

# KONFLIKT- ROZWIĄZANIA

- **SYTUACJA : CÓRKA CHCE WRÓCIĆ Z IMPREZY O 24 A OJCIEC CHCE ABY ZOSTAŁA DO 20**

## MOŻLIWE ROZWIĄZANIA Z PERSPEKTYWY OJCA

DOMINACJA- CÓRKA WRACA O 20

PODPORZĄDKOWANIE- CÓRKA WRACA O 24

KOMPROMIS- CÓRKA WRACA O 22

KONSENSUS? CZY CÓRKA MOŻE JEDNOCZEŚNIE WRÓCIĆ O 20 I 24?

( PRZY KONSENSUSIE PUNKTEM ODNIESIENIA PRZESTAJE BYĆ GODZINA POWROTU A STAJĄ SIĘ POTRZEBY OBU STRON KTÓRE STOJĄ ZA GODZINĄ POWROTU. ROZWIĄZANIE BĘDZIE

# ROZWIĄZANIE OPARTE O KONSENSUS

- ABY ZNALEŹĆ ROZWIĄZANIE OPARTE O KONSENSUS STARAMY SIĘ ZADBAĆ ABY POTRZEBY WSZYSTKICH STRON SPORU BYŁY UWZGLĘDNIONE
- JAKIE POTRZEBY MA CÓRKA, ŻE CHCE WRÓCIĆ O 24?
- JAKIE POTRZEBY MA OJCIEC, ŻE CHCE ABY CÓRKA WRÓCIŁA O 20?

# LISTA POTRZEB

## POTRZEBY FIZYCZNE

---

- Powietrza
- Ruchu
- Wyrażania swojej seksualności
- Pożywienia
- Odpoczynku
- Dotyku
- Wody
- Snu
- Schronienia

## AUTONOMII

---

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości
- Wolności
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Niezależności

## KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ

---

- Autentyczności
- Autoekspresji/ wyrażania własnego ja
- Całości/ jedności
- Wyzwań
- Poczucia własnej wartości
- Spójności
- Uczenia się
- Samoakceptacji
- Rozwoju
- Jasności
- Szacunku dla siebie
- Stymulacji, pobudzenia
- Świadomości
- Osiągnięć
- Zaufania
- Kompetencji
- Prywatności
- Świętowania
- Kreatywności
- Sensu
- zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń,
- Integralności
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- planów i opłakiwania niezaspokojonych
- Samorozwoju/ wzrostu
- Celu

## ZWIĄZKU Z INNYMI LUDZMI

---

- Przyczyniania się do wzbogacania życia
- Więzi
- Zrozumienia i bycia zrozumianym
- Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacenia życia
- Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
- Zaufania
- Przynależności
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Ciepła
- Wsparcia
- Empatii
- Miłości
- Wspólnoty
- Współzależności
- Intymności
- Kontakt z innymi
- Szacunku
- Siły grupowej
- Towarzystwa
- Równych szans
- Współpracy
- Bliskości
- Bycia widzianym
- Dzielenia się, smutkami i radościami, talentami i zdolnościami

## RADOŚCI ŻYCIA

---

- Zabawy
- Przygody
- Dobrostanu fizycznego/ emocjonalnego
- Humoru
- Różnorodności/ urozmaicenia
- Komfortu/wygody
- Radości
- Inspiracji
- Nadziei
- Łatwości
- Prostoty

## ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

---

- Piękna
- Porządku
- Kontakt z przyrodą
- Spójności
- Harmonii
- Pokoju



# ROZWIĄZANIE OPARTE O KONSENSUS

- PO WYPISANIU POTRZEB CÓRKI I OJCA ZASTANÓWMY SIĘ JAKIE MOŻEMY ZAPROPONOWAĆ ROZWIĄZANIA , KTÓRE W JAK NAJWIĘKSZYM STOPNIU MOGŁYBY TE POTRZEBY UWZGLĘDNIĆ.
- -
- -
- -
- -