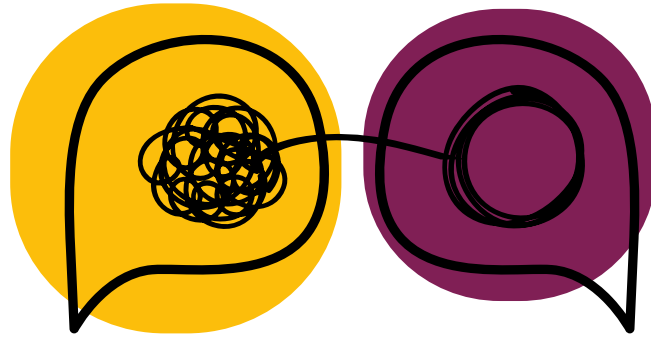


Materiały dla opiekunów i nauczycieli

„Dramą oswajamy konflikty rówieśnicze”

Projekt współfinansuje m.st.Warszawa



CO WARTO WIEDZIEĆ O KONFLIKCIE?

- **konflikt nie jest ani dobry ani zły** - jest naturalny dlatego trudno go wartościować. Wynika z różnicy potrzeb, celów, wartości, odmiennych zdań, innych punktów widzenia. Nie unikniemy tego, że będziemy mieć różne: potrzeby, emocje, cele, zdania na jakiś temat. Złe (niekonstruktywne, krzywdzące) mogą być tylko sposoby rozwiązywania konfliktów (o tym dalej)
- **wszyscy doświadczamy konfliktów** - mówi się, że dziennie mamy około 40 konfliktów
- **konflikt to nie zawsze kłótnia**. Istnieje podział konfliktów na:
 - utajony - mam inną potrzebę niż ty, inaczej coś widzę, ale nie ujawniam tego, rezygnuję ze swoich potrzeb, podporządkowuję się (z różnych powodów) co nie oznacza, że KONFLIKTU NIE MA
 - jawny - kiedy przynajmniej jedna ze stron komunikuje, że chce czegoś innego, ma inną potrzebę. Oczywiście może robić w sposób konstruktywny - mówiąc wprost o sobie i swoich uczuciach i potrzebach (Nudzę się już. Chciałabym wyjść na podwórka zamiast bawić się w domu), lub oskarżając/oceniając drugą osobę ("Sama sobie graj w tę grę. Jest głupia i nudna, jak można się w ogóle w to bawić?") Kłótnia może być jedną ze strategii na radzenie sobie z konfliktem charakteryzującą się gwałtowną ekspresją emocji w postaci krzyku. W kłótni pojawia się też dużo ocen i oskarżeń
- **konflikt to nie to samo co przemoc**, nie musi też prowadzić do przemocy

PRZEMOC

Przemoc to intencjonalne działanie lub zaniechanie jednej osoby wobec drugiej, które wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste jednostki, powodując cierpienia i szkody. Przewaga sił może występować na różnych poziomach fizycznym, psychicznym, ekonomicznym, społecznym, prawnym. Działanie przemocowe ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary, bez względu na jej potrzeby. **Bardzo często w sytuacjach przemocowych osoba doświadczająca przemocy nie ma wystarczającej mocy aby samodzielnie sobie pomóc. Dlatego kluczowe jest w takiej sytuacji wsparcie osób trzecich.**

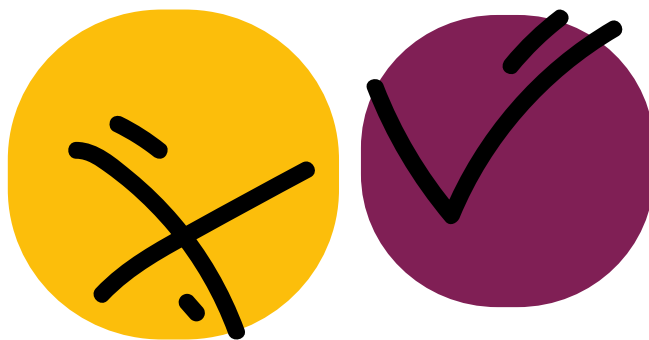
KONFLIKT

Aby konflikt w ogóle mógł zaistnieć, muszą zostać spełnione pewne podstawowe warunki.

- Po pierwsze, istnienie konfliktu zakłada udział w nim dwóch (albo więcej) stron.
- Z drugiej strony, muszą one pozostawać ze sobą w ścisłej zależności.
- Ponadto, uczestnicy konfliktu dostrzegają z reguły niemożliwe do pogodzenia różnice, np. w zakresie interesów, potrzeb czy wartości.
- Po czwarte, żadna z zaangażowanych stron nie osiągnie własnych celów bez udziału (albo wręcz pomocy) strony przeciwnej.

I tu pojawia się pole do ewentualnego rozwinięcia się konfliktu w przemoc. Jeśli jedna ze stron będzie intencjonalnie dążyć do zaspokojenia swoich potrzeb kosztem potrzeb drugiej osoby (z pełną świadomością, że druga osoba coś traci kosztem tego, że ja zyskuję i nie wynika to z jej decyzji) możemy już mówić o przemocy. **Konflikt może się przerodzić w przemoc, ale nie musi.** Nie musi jeśli obie strony uwzględnią potrzeby drugiej strony i nie będą dążyć do przeforsowania swoich racji/potrzeb nad potrzeby drugiej osoby.

To co może nas zmylić w zidentyfikowaniu czy dana sytuacja jest konfliktem czy przemocą to silne emocje, które pojawiają się zarówno w przypadku doświadczania konfliktu jak i przemocy.



MITY DOTYCZĄCE KONFLIKTU I JEGO ROZWIĄZYWANIA



**najlepszym rozwiązaniem konfliktu
jest kompromis**

To najpopularniejsza strategia rozwiązywania konfliktów. Wzmacnia je przekonanie, że nie da się zaspokoić kilku, często bardzo różnych, potrzeb w jednej (konfliktowej) sytuacji. Owo “nie da się” wynika często z:

- z braku czasu aby dojść do sedna problemu i odgadnąć prawdziwe potrzeby stojące za wypowiedzianymi słowami i zachowaniami dzieci (być może za “Chcę teraz grać na komputerze!” stoi potrzeba relaksu, odreagowania napięcia, stresu, kontaktu z innymi, a nie grania samego w sobie. W takiej sytuacji gra na komputerze może być tylko jedną z strategii na zaspokojenie np. potrzeby relaksu czy odpoczynku. Jedną z, ale nie jedyną)
- a gdy już znamy lub domyślamy się potrzeby stojącej za pewnymi zachowaniami, czasami brakuje nam pomysłu na to, jak daną potrzebę zaspokoić w sposób, który byłby do zaakceptowania dla drugiej osoby.

Kompromis to popularna strategia mająca na celu szybkie łagodzenie konfliktu, niestety często bez uwzględnienia potrzeb obu stron. “Maciek chce jabłko i ty, Kasiu, chcesz jabłko. No to podzielcie się na pół”, gdy tak naprawdę Maciek chce jabłko bo czuje się głodny, a Kasia chce jabłko bo stresuje się jutrzejszą kartkówką a jedzenie jest dla niej strategią na zaspokojenie, być może nieświadomiej, potrzeby redukowania napięcia. I okazuje się, że zarówno w przypadku Maćka jak i Kasi nie chodzi o jabłko samo w sobie. Równie dobrze możemy zaproponować Maćkowi zrobienie kanapki, a Kasi rozmowę, przytulenie, albo wspólne powtórzenie do jutrzejszej kartkówki. Gdyby podzielili się jabłkiem na pół - ani Maciek prawdopodobnie nie zaspokoił by swojej potrzeby i nadal czułby się głodny, a możliwe, że Kasia, po zjedzeniu połówki jabłka, za chwilę szukałaby nowego sposobu na redukcję napięcia i być może tym razem byłaby to gra komputerowa, oglądanie filmów na YouTube albo kolejna i jeszcze kolejna przekąska.



nie da się pogodzić wszystkich potrzeb w konflikcie

Marshall Rosenberg, twórca Porozumienia bez Przemocy, mówił, że każdy konflikt da się rozwiązać w satysfakcjonujący dla obu stron sposób, w 20 minut pod warunkiem, że doszliśmy już do PRAWDZIWYCH POTRZEB stojących za zachowaniami, słowami, uczuciami i zachciankami ("chcę" nie jest równoznaczne z "potrzebuję") stron w konflikcie.

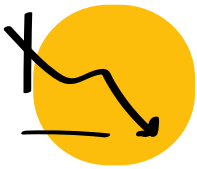
Cała sztuka zatem w trafnym odczytaniu potrzeby (zarówno swojej jak i innych)! Rzadko zdarza się, że istnieje tylko jedna strategia na zaspokojenie jakiejś potrzeby. Oczywiście, możemy mówić o strategiach skuteczniejszych i mniej skutecznych, przyjemniejszych i mniej przyjemnych, ale zawsze jest jakiś wybór. Jako dorośli możemy pomóc dzieciom uświadomić sobie prawdziwą potrzebę, nazwać ją i zaakceptować, że jest ("Twoja potrzeba jest ok") oraz pomóc w szukaniu strategii na zaspokojenie potrzeby. Czasami okazuje się, że samo nazwanie uczuć i potrzeby ("Widzę, że się złościś. Potrzebujesz żeby Tomek i Basia uwzględnili Twój głos i pomysły w tej dyskusji?" - potrzeba bycia brany pod uwagę i decydowania, "Widzę, że masz potrzebę ruchu i zabawy, a Kasia odpoczynku i spokoju") wystarcza by osoby w konflikcie mogły "odetchnąć" czyli uspokoić swoje emocje, a tym samym przejść do racjonalnego myślenia o rozwiązaniach. Gdy w dzieciach (a także w dorosłych!) buzują silne emocje, próba rozmawiania o rozwiązaniach bywa czasem daremna, ponieważ nasza część mózgu odpowiedzialna za m.in. planowanie, racjonalne myślenie, nie działa wystarczająco efektywnie.

Czasami jest tak, że nie da się zrealizować wszystkich potrzeb na raz. Ale, tak jak wspomniałam wyżej, samo nazwanie potrzeby i jej zaakceptowanie, danie jej prawa istnienia, sprawia, że zarówno dzieci jak i dorośli, są bardziej skłonni aby poczekać na zaspokojenie swojej potrzeby.



konflikt pomiędzy dziećmi wymaga interwencji dorosłego

Nie zawsze. W niektórych sytuacjach dzieci doskonale radzą sobie bez pomocy dorosłego, a interwencja dorosłego może tylko zaszkodzić (np. w sytuacjach gdy dorosły szuka winnego, przyśpiesza proces godzenia się gdy dzieci nie są jeszcze na to gotowe). To czego w konfliktach potrzebują dzieci to przede wszystkim CZAS. Nawet my, dorośli, mamy problem z ochłonięciem po dużych emocjach i przejściem do spokojnego rozmawiania o rozwiązaniach. Samoregulacja u dzieci trwa jeszcze dłużej z racji nie w pełni wykształconej kory mózgowej (jej rozwój trwa do 20 roku życia!) odpowiedzialnej za tzw. wyższe procesy myślowe. Nic dziwnego zatem, że dzieci będą potrzebowały więcej czasu aby ze złości przejść do konstruktywnego dialogu. Kiedy interweniować? Przede wszystkim wtedy, kiedy widzimy, że konflikt ma potencjał do tego aby przerodzić się w przemoc. Kiedy jedna ze stron wykorzystuje swoją siłę, fizyczną lub psychiczną (to np. że jest bardziej ekspresyjna, bardziej lubiana i doceniana w grupie, ma większą odwagę w dbaniu o siebie, w mówieniu o sobie) aby wymusić coś na drugiej stronie. Zwłaszcza gdy podejrzewamy, że drugie dziecko jest nieśmiałe, mało ekspresyjne, wycofane w kontaktach społecznych. W takich sytuacjach warto wesprzeć zarówno jedną jak i drugą stronę w głośnym nazwaniu swoich emocji i potrzeb w związku z zaistniałą sytuacją oraz wesprzeć ich w usłyszeniu się, zrozumieniu drugiej strony.



starajmy się aby konfliktów było jak najmniej

Konflikty będą się zdarzać czy tego chcemy czy nie. My raczej zachęcamy do myślenia: Starajmy się aby było jak najmniej konfliktów utajonych albo takich, które prowadzą do przemocy. Uczmy się rozmawiać o tym co nas różni, o naszych uczuciach i potrzebach. Pokazujmy dzieciom, że mamy różne potrzeby, oczekiwania, pomysły, marzenia i to jest OK. Przygotowujemy je na to, że konflikty będą się zdarzały i to jest normalne. Najważniejsze jest to, co z tym zrobimy dalej. Dzieci na warsztatach same doszły do wniosku, że nie ma potrzeb ważniejszych i mniej ważnych. Grunt to znaleźć takie sposoby na zaspokojenie potrzeb obu stron, które nie będą ranić innych.

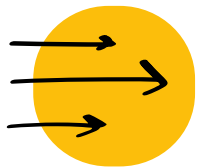


konflikty niszczą relacje międzyludzkie

Utajone konflikty albo konflikty przeradzające się w przemoc mogą niszczyć relacje międzyludzkie. Konstruktynie przepracowany konflikt może natomiast wzmacniać relacje w parze, w grupie.



rolą dorosłego jest rozsądzanie kto ma rację w konflikcie

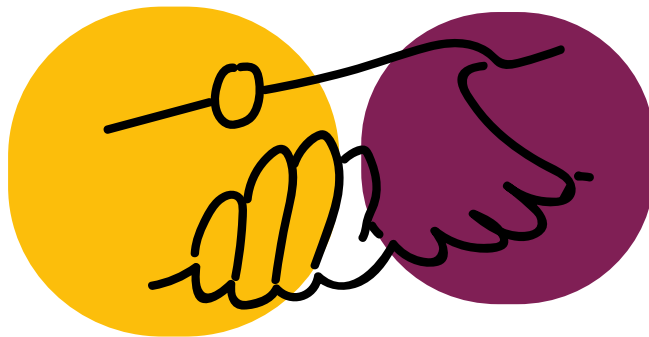


skuteczną metodą w rozwiązywaniu konfliktu pomiędzy dziećmi jest zachęcenie ich do jak najszybszego przeproszenia się i podania sobie ręki na zgodę

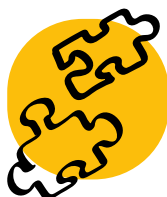
Dlaczego te przekonania to mit? Z kilku powodów. Po pierwsze wchodząc w sytuację konfliktu pomiędzy dziećmi z wezwaniem: "No już. Nie ma co krzyczeć. Oddaj mi tę książkę! Przepróście się!" odbieramy dzieciom:

- możliwość usłyszenia się, zrozumienia co stało za zachowaniem drugiej osoby, jakie dane zachowanie wzbudziło emocje w drugiej stronie, jakie potrzeby mają uczestnicy konfliktu. A jeśli nie będą tego wiedzieć trudno o empatyzowanie. A bez empatyzowania, czyli rozumienia emocji i potrzeb innych osób, trudno o konstruktywne rozwiązanie konfliktu. Konstruktywne czyli takie, które uwzględnia potrzeby obu stron. Takie, w którym nie ma przegranej strony. A nieprzepracowane konflikty, czyli takie, które nie były w sposób konstruktywny rozwiązane, będą rzutować na dalszą relację - rodzic uprzedzenia, niechęć, dystans.
- możliwość uczenia się samodzielnego rozwiązywania konfliktu w duchu win-win (wygrany-wygrany). Dzieci nie naberą umiejętności mówienia o emocjach, potrzebach, słuchania czy szukania rozwiązań dobrych dla obu stron jeżeli... nie będą tego ćwiczyć. Owszem, możemy aranżować fikcyjne sytuacje i odgrywać wymyślone konflikty w domu testując z dzieckiem, w bezpiecznych warunkach, różne strategie rozwiązywania konfliktów, omawiać potem odegrane scenki, wyciągać czy nawet zapisywać wnioski. To może być pomocny trening! Ale jeżeli dziecko doświadczy na własnej skórze tego, że: mogło powiedzieć o swoich prawdziwych emocjach i potrzebach i zostało z tym usłyszane i zaakceptowane, kiedy samo usłyszy o emocjach i potrzebach drugiej strony, kiedy ustalona strategia nie będzie dawała mu poczucia bycia przegrany, czyli kiedy doświadczy SUKCESU wzmocni się jego pewność siebie i wiara w to, że ROZWIĄZANIE KONFLIKTU W DUCHU WIN WIN JEST MOŻLIWE. A to pomoże mu odważniej stanąć w obliczu kolejnego konfliktu.

Po drugie. Rozsądzanie o winie i niewinności, rodzi kolejny problem. Nasz mózg nieustannie skanuje rzeczywistość wokół nas pod kątem zagrożeń i ocenia każdy fakt, każdą sytuację w kategorii: bezpieczna- zagrażająca. To automatyczny mechanizm z którego bardzo często nie zdajemy sobie sprawy. Ale został w nas wykształcony tak abyśmy, jako gatunek, mogli przetrwać i uciec przed niebezpieczeństwem zagrażającym naszemu życiu (np. przed tygrysem szablozębnym) lub z tym niebezpieczeństwem walczyć. Dziś tygrysa szablozębnego nie musimy się obawiać, a sytuacjami, które nasz mózg interpretuje jako zagrażające, to: trudny egzamin lub rozmowa, wystąpienie publiczne, odrzucenie w grupie rówieśniczej, nagana, czyli wszelkiego rodzaju sytuacje społeczne, które podkopują naszą pewność siebie, zaniżają nasz status, narażają na wykluczenie (trzeba wspomnieć, że potrzeba bycia częścią grupy też ma ewolucyjne umotywowanie, bez wsparcia grupy homo sapiens nie przetrwałby). Jeśli zatem słyszymy negatywną ocenę na swój temat: "To twoja wina!", "Źle się zachowałeś", "Wstydź się", nasz mózg wchodzi w tryb walki (próbujemy się bronić, udowodnić, że jest inaczej - sobie samym i innym) lub w tryb ucieczki (w tym przypadku najczęściej jest to ucieczka emocjonalna: "Wszystko mi jedno", "Niech będzie tak jak mówisz (dla świętego spokoju)", "Nie obchodzi mnie to", "Po prostu już więcej ze sobą nie gadajmy", "Mam to w nosie", "Nie chce się już angażować w tę znajomość/relację"). W trybie walki lub ucieczki jesteśmy nastawieni na to aby chronić przede wszystkim SIEBIE na co zużywamy większość aktualnych, psychicznych zasobów. Nie starcza ich aby myśleć o innych, empatyzować, uczyć się, wyciągać wnioski. Dlatego "karamie" lub "nagradzanie" nie usamodzielnia dzieci w rozwiązywaniu konfliktów a wzmocni egocentryzm.



JAK ZATEM WSPIERAĆ DZIECI W ROZWIĄZYWANIU KONFLIKTÓW?



Sam/sama modeluj zachowania i sposoby rozwiązywania konfliktów, które chcesz aby nauczyło się Twoje dziecko.

Chcesz aby mówiło o swoich uczuciach i potrzebach? Sam/sama o nich mów. Chcesz aby słuchało i uwzględniło perspektywę innych? Ty również słuchaj i próbuj zrozumieć swoje dziecko i to, jakie potrzeby kryją się za jego zachowaniami i słowami, które wypowiada. Nawet gdy jest mu trudno i krzyczy albo płacze. Nie chcesz aby dziecko narzucało innym swoją wolę? Ty również uwzględniaj potrzeby Twojego dziecka. Dbaj o swoje granice, ale staraj się również nie przekraczać granic dziecka. Dom i rodzina to pierwsza szkoła umiejętności społecznych dla Twojego dziecka. A opiekun to pierwszy idol i źródło inspiracji! :)



Zachęcaj dziecko do lepszego poznawania innych osób w klasie. Sam/sama unikaj generalizacji i oceniania

(“Ten Bartek to cwaniaczek, lepiej na niego uważaj”, “To dla niego typowe”, “Wiesz jaki on jest, unikaj go” itp.), wspólnie z dzieckiem zastanów się jaka potrzeba mogła stać za jakimś trudnym zachowaniem innego dziecka (“Popchnął Cię na korytarzu. Jak myślisz, co było tego powodem? Co czułeś? Czego mógł potrzebować?”). Nie chodzi o usprawiedliwianie trudnego zachowania, jeżeli jakieś zachowanie jest dla Ciebie nie do zaakceptowania, nazwij to. Ale mimo wszystko spróbuj razem z dzieckiem zrozumieć co mogło być jego powodem. Wg Marshalla Rosenberga, ludzie nie działają przeciwko sobie, ale dla zaspokojenia swoich potrzeb. Czasami tylko wybrana przez nich strategia nie jest właściwa, może naruszać granice innych. Ale może innej nie znają (zwłaszcza gdy mają po 7,8, 9 lat i kora przedczołowa nie jest w pełni wykształcona). W takich sytuacjach dzieci potrzebują wsparcia dorosłego w znalezieniu innej strategii na zaspokojenie swojej potrzeby. Trudne zachowanie nie wynika ze złej woli dziecka, ale raczej z nieumiejętności poradzenia sobie ze swoimi emocjami i zaspokojenia swojej potrzeby w inny sposób.



Daj czas.

Dziecięcy mózg potrzebuje więcej czasu aby wyregulować emocjonalne pobudzenie i przejść do myślenia racjonalnego. Jeżeli widzisz, że dzieciom trudno się dogadać, cały czas są w emocjach i stawiają swoje potrzeby ponad potrzeby innych, poczekaj, nie naciskaj, sztucznie nie przyspieszaj pogodzenia się. Gdy dzieci będą spokojniejsze, wróćcie do rozmowy o rozwiązaniach.



W sytuacji konfliktu pomiędzy dziećmi, zgaduj emocje i stojące za nimi potrzeby.

Nazywaj je głośno w rozmowie z dzieckiem. Sprawdź z dzieckiem czy dobrze zgadujesz (“Cała się trzęsiesz. Jesteś zezłoszczona bo Kasia zabrała twoją zabawkę bez konsultacji z Tobą? Chcesz móc decydować o swoich rzeczach?”). Gdy emocje ochłoną, próbuj prowadzić tak rozmowę, by wspierać dzieci w znalezieniu rozwiązania, które będzie dla nich satysfakcjonujące. Unikaj doradzania i proponowania swoich rozwiązań. Zadawaj pytania, które pomogą dzieciom dojść do ich własnych wniosków, rozwiązań. Gdy padnie pomysł na rozwiązanie, sprawdź z obiema stronami czy to dla nich ok. Jeśli nawet jedna strona uzna, że proponowane rozwiązanie nie jest dla niej w porządku, szukajcie dalej. Szukanie dobrego rozwiązania może trochę potrwać, ale to aktywność, w którą warto zainwestować swój czas. Frustracja, rozgoryczenie w związku z tym, że nie udało się zrealizować mojej potrzeby w konflikcie może prowadzić do zniechęcenia, uprzedzeń w stosunku do osoby/osób z którą/którymi byłem w konflikcie, poczucia niesprawiedliwości lub wycofania i dystansowania się (“Nie chcę z nią już gadać”, “Nie chce się z nim kolegować”), obniżenia poczucia własnej wartości (“Moje potrzeby nie były uwzględnione, nie jestem ważny”).



PRZYDATNE LINKI:

Metoda mikro kręgów wspierająca dzieci w rozwiązywaniu konfliktów:

www.youtube.com/watch?v=q0l4F8VSN1U

LINK

www.miejsce-ludzi.com/images/pdf/ulubione/Mikro-kregi.pdf

LINK

www.facebook.com/Fundacjadmuchawiec/photos/mikrokr%C4%99gi-naprawcze-co-to-jest-to-metoda-rozwi%C4%85zywania-dzieci%C4%99cych-konflikt%C3%B3w-o/2142451062484637/

LINK

Lista emocji i potrzeb wg Marshalla Rosenberga:

www.sus.ceo.org.pl/sites/default/files/uploads/NK1klasa/lista_uczuc_i_potrzeb_webinar_nauczycielka_i_klasa.pdf

LINK

www.nvclab.pl/wp-content/uploads/2017/01/lista-potrzeb.pdf

LINK

Język Żyrafy - rozpoznawanie i wyrażanie uczuć i potrzeb:

www.dziecisawazne.pl/jezyk-zyrafy-rozpoznawanie-i-wyrazanie-uczuc-i-potrzeb/

LINK

Podstawowe założenia Porozumienia bez Przemocy:

www.dziecisawazne.pl/13-zalozen-porozumienia-bez-przemocy/

LINK

Podcasty ALFABET RELACJI:

www.dobrarelacja.pl/podcast/

LINK