9.ročník

**Téma: Efektívne riešenie konfliktov.**

Nachádzame sa v období, kedy začíname cítiť , že sme unavení stále byť s tými istými ľuďmi.

Dostala nás ponorková nemoc.

Tento týždeň a po zvyšok tohto obdobia máme túto úlohu: Efektívne riešiť konfliktné sitácie.

Rodičia sú unavení, my sme tiež a to je tá najvhodnejšia pôda pre konflikty rodičov a detí či súrodencov.

Našou úlohou bude: Nájsť spôsoby odvrátenia prichádzajúceho konfliktu.

**Ako na to prídem, že prichádza konflikt?**

1. Cítim dusnú atmosféru.
2. Nepriateľský postoj- ruky v bok, založené.
3. Zvýšenie hlasu, začatie konverzácie so zámenom ty...

**Ako sa vyhnem konfliktu?**

1. Odídem preč z miestnosti.
2. Predýcham a vypočujem si argumenty.
3. Nereagujem zvýšeným hlasom, ale pokojne.

**Ako efektívne riešiť konflikty?**

1. Pokiaľ už nastal konflikt, pokojne odpovedám a argumentujem.
2. Nepoužívam Ty ale myslím si, alebo myslel som si, alebo predpokladal som...
3. Poukazujem na správanie, nie na človeka.

**Úloha: Tento týždeň si budeš všímať konfliktné situácie u vás doma a budeš sa snažiť ich neprehlbovať, skôr upokojiť.**

**Zapíš si do zošita niektoré z nich a napíš, ako sa ti ich podarilo zvládnuť.**

**Napíš jeden konflikt, ktorý niekto z rodiny nezvládol a skús odôvodniť prečo.**