

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Rozwiązywanie konfliktów wśród nastolatków

Justyna Kowalczuk

Organizatorzy



WYDZIAŁ INŻYNIERII ZARZĄDZANIA  
POLITECHNIKI BIAŁOSTOCKIEJ

**Politechnika Białostocka**  
**Wydział Inżynierii Zarządzania**  
Data: 20.04.2024 r.

# Okres dorastania - cechy charakterystyczne



- I. **Rozwijanie własnej tożsamości**, będące poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie „kim jestem?” oraz „jakie są moje relacje z innymi ludźmi?”. Stopniowe formułowanie odpowiedzi na pytania łączy się ze sprawdzaniem siebie w różnych sytuacjach i prowadzi do stabilizacji koncepcji własnej osoby. Tutaj pojawia się również wyraźna świadomość ciągłości własnego rozwoju – a więc selekcja minionych doświadczeń, intensywne doświadczenie terażniejszości oraz świadome planowanie przyszłości.

## **II. Doświadczenie fizycznej dojrzałości seksualnej.**

Jest to najbardziej podstawowy i uniwersalny cel, osiągniany z reguły między 12 a 16 rokiem życia. Wiąże się on głównie ze sferą biologiczną, ale ma olbrzymie konsekwencje intrapersonalne i interpersonalne. Dotyczy bowiem zarówno modyfikacji w zakresie obrazu siebie, oczekiwań od siebie i innych ludzi, sposobów kontaktowania się z rówieśnikami i dorosłymi, jak też nowych ról i obowiązków społecznych.

**III. Kształtowanie zobowiązań społecznych**, związane z koniecznością życia w szerokim społeczeństwie. W tym kontekście nastolatek poszukuje odpowiedzi na pytanie o sens własnego życia, określa swoje przyszłe miejsce w społeczeństwie ( np. wybiera zawód, krystalizuje poglądy na temat życia rodzinnego, wykształcenia postawy wobec obowiązujących norm i ról społecznych). Dokonuje tego poprzez intensywne eksperymentowanie w różnych sferach życia i sprawdzanie swoich mocnych i słabych stron.;

**IV. Uzyskanie autonomii** jest jednym z najtrudniejszych celów rozwojowych zarówno dla nastolatka, jak i dorosłych (zwłaszcza rodziców i nauczycieli). Dokonuje się ono przez stopniowe uwalnianie się od opinii rodziców, ich autorytetu, systemu wartości, czy też poglądów na życie. Separacja od rodziców dokonuje się równoległe do wzrostu znaczenia grupy rówieśniczej, która staje się ważnym punktem odniesienia oraz miejscem do eksperymentowania z własną wolnością i odpowiedzialnością.;

**V. Wyrastanie z egocentryzmu**, który w okresie dojrzewania przejawia się w dwóch podstawowych postaciach : pierwszą jest poczucie nieustającego bycia na scenie, gdzie inni ludzie słuchają, oglądają i oceniają. Bywa często źródłem wielu bolesnych doświadczeń i trudności rozwojowych; druga to rodzaj psychologicznej samotności, polegającej na poczuciu braku zrozumienia przez otoczenie ( na zasadzie własnej wyjątkowości i niecodzienności przeżyć i doświadczeń). Wyrastanie z egocentryzmu łączy się zatem z powstaniem poczucia wspólnoty z innymi członkami społeczeństwa oraz umiejętnością zainteresowania się drugim człowiekiem i wzajemnym poszanowaniem prawa do odmienności;

**VI. Reorganizacja systemu wartości** dokonuje się zasadniczo przez całe życie, ale w okresie dojrzewania zmiany są najważniejsze. Wiążą się one z dwoma podstawowymi zjawiskami: z uprawnieniem procesów myślenia ( przejście od konkretów do abstrakcji), co bezpośrednio prowadzi do większych możliwości w gromadzeniu i przetwarzaniu informacji o świecie i sobie, oraz z kwestionowaniem systemu wartości społeczeństwa ( w tym również własnych rodziców), skłonnością do idealizowania i oparciem na grupie rówieśniczej. Wszystko to sprawia, że nastolatek przeszacowuje dotychczasowe wartości, wybiera nowe i tworzy nowy, własny system wartości.

# Co to jest konflikt?

---



Konflikt powstaje, kiedy dwie lub więcej osób dostrzegają niemożliwe dla nich do pogodzenia różnice. Może to dotyczyć potrzeb, interesów lub wartości. Konflikt powstaje, gdy żadna ze stron nie może osiągnąć bez udziału lub zgody drugiej strony bądź strony blokują realizację swoich dążeń. Konflikt może pojawić się także w przypadku niedostatku dóbr.



# Rodzaje konfliktów

---



- 1. Konflikt intrapersonalny** – jest to proces wewnętrzny spowodowany sprzecznością własnych celów, potrzeb. Np. dana osoba chciałaby być niezależna, potrzebuje przestrzeni, a z drugiej strony potrzebuje być w relacji, spędzać wspólnie z drugą osobą czas.
- 2. Konflikt interpersonalny** – powstaje między dwiema lub większą ilością osób i dotyczy różnego rodzaju różnic, sprzeczności między nimi. Np. dotyczy różnicy wartości, potrzeb – dla mnie najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa finansowego, dla drugiej osoby bliskie relacje.

# Potrzeby

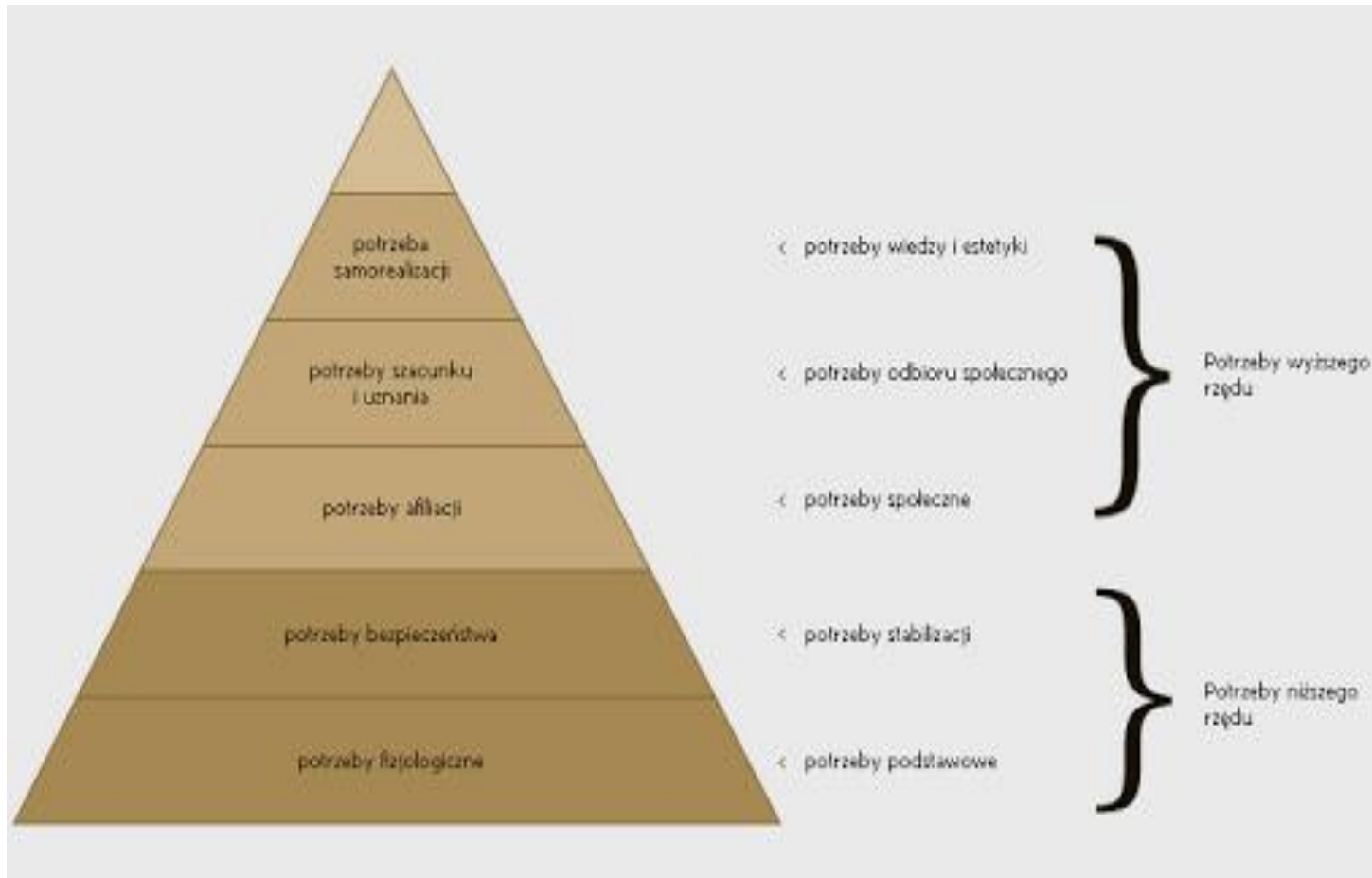


Potrzeby są siłą napędową, motorem naszych działań i uniwersalnym paliwem dla życia. Spełnione sprawiają, że jesteśmy w emocjonalnym dobrostanie, zintegrowani, spójni, w kontakcie z sobą i innymi. Jesteśmy w fizycznej i społecznej równowadze.

Wszyscy ludzie na całym świecie mają podobne potrzeby – starzy i młodzi, rodzice i dzieci, kobiety i mężczyźni. I wszystko, co robimy, robimy właśnie ze względu na potrzeby. To, co nas różni, to strategie, które wybieramy, by je zaspokoić.

Potrzeby można zaspokoić na wiele sposobów. I nie chodzi o to, by zaspokoić je wszystkie, bo to czasem nie jest konieczne albo wręcz niemożliwe. Możliwe jest natomiast wzięcie ich pod uwagę, dostrzeżenie, nazwanie i potraktowanie poważnie.

# Potrzeby według Masłowa:



[http://www.zarzyccy.pl/p\\_piramida-potrzeb-maslowa.html](http://www.zarzyccy.pl/p_piramida-potrzeb-maslowa.html) , dd: 30.06.2020

Uczucia pełnią funkcję sygnalizatora. Gdy jesteśmy sfrustrowani, to dostajemy sygnał, że ważna potrzeba nie została zaspokojona. Im prędzej pojawi się nasze rozpoznanie uczucia, tym szybciej możemy zaspokoić potrzebę.

Przy zaspokojonych potrzebach możemy czuć np.: spełnienie, zadowolenie, wzruszenie, satysfakcję, radość, lekkość, rozluźnienie, ulgę, wdzięczność.

Przy niezaspokojonych potrzebach możemy czuć np.: napięcie, lęk, złość, frustrację, zniecierpliwienie, bezsilność, niezadowolenie, niepokój, przytłoczenie, obawę.

# 5 sposobów rozwiązywania konfliktów:



- I. Określenie konfliktu.** Zrozumienie na czym polega konflikt, różnica między dwiema stronami.
- II. Komunikacja.** Jasne określenie swoich uczuciach, potrzebach i oczekiwaniach, a także próba zrozumienia punktu widzenia drugiej osoby.
- III. Negocjacje.** Szukanie różnych możliwości rozwiązania konfliktu, próba znalezienia rozwiązania, które satysfakcjonowałoby obie strony..
- IV. Znajdź wspólne cele, ustalenie rozwiązania.** Skupienie się na wspólnych celach i interesach, aby znaleźć rozwiązanie korzystne dla wszystkich.
- V. Weryfikacja rozwiązania.**

# Sposoby reagowania w sytuacji konfliktowej (Blake i Mounnton):



- **unikanie** – polega na ignorowaniu lub pomijaniu kwestii istnienia konfliktu;
- **uleganie** – podporządkowanie swojego stanowiska drugiej osobie, rezygnacja z niego z określonego powodu;
- **rywalizacja** – polega na przyjęciu postawy „wygrany-przegrany” i dążeniu za wszelką cenę do rozstrzygnięcia konfliktu na swoją stronę;
- **kompromis** – polega na znalezieniu rozwiązania przez częściową rezygnację z własnych potrzeb na rzecz adekwatnych ustępstw ze strony partnera;
- **współpraca** – polega na szukaniu obustronnych korzyści wspólnego rozwiązania konfliktu potraktowanego problemowo;

Dziękuję za uwagę 😊