

DIGI SCHOOL 2020-I-SK01-KA226-SCH-094350

Konflikty – nastavovanie hraníc

Definícia:

Konflikt ([lat. conflictus](#) – zrážka) je udalosť v ktorej sa jednotlivец alebo skupina snaží o dosiahnutie vlastných cieľov (uspokojenie potrieb, realizáciu záujmov) eliminovaním, zničením alebo podriadením si iného jednotlivca alebo skupiny, snažiacich sa o dosiahnutie podobných alebo identických cieľov. Je to stretnutie, zrážka dvoch protichodných názorov.

Rozdelenie konfliktov:

Podľa zúčastnených skupín:

interpersonálne konflikty – sú to konflikty medzi dvomi ľuďmi,

intrapersonálne konflikty – sú to naše osobné, vnútorné konflikty,

skupinové konflikty – konflikty, ktoré sa vyskytujú vnútri danej skupiny ľudí,

medziskupinové konflikty – konflikty medzi dvomi skupinami ľudí.

Interpersonálne konflikty

Konflikt záujmov – vyplýva z odlišných potrieb ľudí

Konflikt informácií – vyplýva z odlišných zdrojov informácií

Konflikt štruktúrny – konflikt inštitúcií z dôvodu moci

Konflikt hodnôt – vyplýva z rozdielnosti uznávaných hodnôt

Konflikt vzťahov – nesympatia voči druhej osobe

Spôsoby riešenia konfliktov

1. Komunikácia zameraná na sebakpresadenie:

- **Technika obohratej platne** – je asertívna komunikačná technika, pri ktorej vytrvalo, pokojne (bez vzrastania neistoty, agresivity, hnevu, úzkosti,...)

opakujeme, čo chceme dosiahnuť, bez nutnosti pripravených argumentov, alebo pocitu hnevu.

- **Technika voľných informácií** -je asertívna komunikačná technika, ktorá učí rozpoznávať v konverzácii tie prvky, ktoré sú pre partnera zaujímavé a dôležité a súčasne ponúkajú voľné - nevyžiadané informácie o sebe (aby na tieto mohol nadviazať v rozhovore partner).
- **Technika sebaotvorenia** -je asertívna komunikačná technika, ktorá umožňuje uvoľniť sociálnu komunikáciu a redukovať možnú manipuláciu. Jej podstatou je otvorené a jednoznačné (nie dvojzmyselné) vyjadrovanie osobných myšlienok, pocitov, pohnútok, preferencií a hodnotení.
- **Technika iniciovania otázok** - vhodnou formou iniciujeme otázky, snažíme sa získať viac informácií o tom ako sa ten druhý cíti a prečo sme v konflikte

2. Komunikácia zameraná na konsenzus:

- **Technika otvorených dverí** -alebo asertívneho súhlasu je jedna z metód asertívneho zvládania kritiky. Predpokladom je prijatie akejkoľvek, aj čiastočne pravdivej kritiky bez snahy popierať ju, brániť sa proti nej alebo ju oplácať (ale naopak, odmietnutie súhlasu v prípade, ak tvrdenie ponízuje, alebo má zásadný význam).
- **Technika negatívnej asercie** - je asertívna komunikačná technika, ktorá umožňuje otvorené priznávanie vlastných chýb a omylov, s akceptáciou vlastnej omylnosti a bez následných nekonečných pocitov viny a ospravedlňovania sa, či hnevu.
- **Technika negatívneho opytovania sa** - je asertívna technika, ktorá umožňuje bližšie upresniť kritiku, či previesť všeobecne vyslovenú kritiku na konkrétnejšiu formou upresňujúcich otázok, pričom na kritiku nereagujeme obranou, odvetou a ani popieraním.
- **Technika kompromisov** -je asertívna komunikačná technika, jej cieľom je v prípade konfliktu záujmov dosiahnutie konsenzu

Dôležitý spôsob komunikácie v konflikte je „JA _ VÝROK“.

„**Ja výrok**“ - je základom kvalitnej a asertívnej komunikácie. Podstatou metódy je vyjadrovanie pohnútok a pocitov. Spätná väzba na určité správanie či vyjadrenie môže byť pozitívna, negatívna.

1.Pomenujte pocit (čo môžete ľahko urobiť pomocou týchto formuliek):

- cítim sa...prekáža mi...je mi nepríjemné...hnevá ma...som smutný/á...
som nahnevaný/á...

2.Popíšete konkrétne správanie druhej osoby (vaša výhrada tak bude podložená dostatočne konkrétnym príkladom z minulosti):

- keď si urobil/a ...keď mi...keď sa..

3.Popíšete ako na vás jeho/jej správanie pôsobí (môže a nemusí vzbudiť súcit):

- pretože mi to spôsobuje.. pretože potom...pretože musím...pretože kvôli tomu...

4.Navrhnete riešenie (kritika nestačí!!!):

- bol by som rád/rada keby..., bolo by fajn, ak by si...a prosím ťa, aby...
a chcel/a by som, aby si...a navrhujem, aby sme...

KAŽDÝ SI MUSÍ NASTAVIŤ HRANICE SÁM!

Čo sú hranice v komunikácii a v konfliktoch?

Je to limit, ktorý si nastavíme samy so sebou. Čo budeme iným tolerovať a čo nie.

Ak cítite zlosť alebo odpor, alebo sa prichytíte pri tom, že nariekate či sťažujete sa, je to dobrý signál pre vás, že si pravdepodobne budete musieť nastaviť hranicu.

Pod hranicami najčastejšie rozumieme našu osobnú zónu, bezpečie, svoje kompetencie, právomoci vo vzťahu k druhým ľuďom a svetu. Vďaka zdravým hraniciam sa nestratíme v chaose dojmov, pocit a predpokladov. Nebude riešiť potreby druhých.

Hranice môžu byť fyzické alebo emocionálne.

Fyzické hranice definujú, kto sa nás môže dotknúť, priblížiť.

Emocionálne hranice definujú, kde naše pocity končia a pocity inej osoby začínajú.

Naše fyzické a emocionálne hranice spolu definujú, ako jednáme v styku s ostatnými, a ako dovoľíme ostatným, aby jednali s nami. Ak by sme nemali hranice, iní by sa nás dotýkali ako by chceli, robili by nám, čo by chceli a správali sa k nám,

ako by chceli. Boli by sme presvedčení, že zlé správanie druhých je naša chyba, že nemáme nárok na žiadne práva.

Nastavovanie hraníc je vždy nepríjemné, pre nás aj pre druhých. Často sme ovplyvňovaní zručnosťami, ktoré sme získali v detstve.

Potrebujem lepšiu kontrolu nad svojimi hranicami? Otestujte sa, koľko z nasledovných výrokov pre vás platí:

- Často sa stáva, že robím prácu za svojich priateľov, rodinu kolegov.
- Ľahko ma ovplyvnia či dokonca nakazia emócie druhých ľudí.
- Často sa pristihnem pri tom, že robím niečo, čo som pôvodne vôbec nechcel.
- Druhí ľudia často zneužívajú moju láskavosť a ochotu.
- Mám problém hovoriť nie.
- Názor druhých si cením viac ako ten svoj.

Ak ste odpovedali aspoň jedenkrát ÁNO, potrebujete nastaviť hranice.

Keď zistíte, že je potrebné stanoviť hranice, urobte tak jednoznačne, najlepšie bez hnevu, len pár slovami. Nevysvetľujte a neospravedlňujte sa za to. Nehádajte sa. Len nastavte hranicu pokojne, jasne, pevne a s rešpektom

Prečo nastavovať hranice?

Ľudí so zdravými hranicami napríklad charakterizuje:

- Vážia si svoje názory a neboja si vypočuť názory druhého.
- Neboja sa zmeniť názor, pokiaľ to uznajú za vhodné.
- Poznajú svoje hodnoty.
- Neboja sa hovoriť o svojich emóciách.
- Nezahlcujú druhých svojimi potrebami.
- Vedia požiadať o láskavosť a vypýtať si pomoc.
- Sú v kontakte so svojimi potrebami a túžbami
- Vedia asertívne komunikovať
- Dokážu povedať „nie“.
- Akceptujú „nie“ od druhého, bez toho, aby to brali ako osobný útok.

Pri práci na svojich hraniciach môžete použiť tento návod:

1. KROK: Uvedomte si, kedy vás ťaží pocit viny a myšlienky plné neistoty

Naučte sa vnímať svoje pocity. Poznajte samých seba. Zistite po čom túžite. Ak sa objavujú pocity viny, strach, hnev na seba a do toho prichádzajú myšlienky, ktoré vás zneisťujú. Tieto automatické myšlienky majú väčšinou nasledovnú podobu a upozorňujú na nesprávne stanovené hranice:

- „Toto som nemal/a...“
- „Vyzerala podráždene...“
- „Čo keď si teraz o mne pomyslí...“?

2. KROK: Odpovedzte si, či je skutočne dôležité sa týmito myšlienkami zaoberať

Skúste si položiť protiotázku, či sú vaše myšlienky a pocity skutočne vaše a či sú dôležité:

- „Musím sa práve teraz týmto zaoberať?“
- „Je to vôbec môj problém?“
- „Dokážem s tým vôbec niečo urobiť?“
- „Je to skutočne moja zodpovednosť?“

Odpoveďou je takmer vždy „Nie.“

3. KROK: Predstavte si svoje hranice ako dom s plotom a hľadajte, kde sa cítite dobre

Niekedy sa nám môže zdať neslušné si vymedziť a stanoviť zdravé hranice. V nepríjemnej situácii nemusíte byť nepríjemní, stačí keď budete pravdiví a budete pravdivo komunikovať o svojich pocitoch. Nemusíte všetkých ochrániť od bolesti, treba ochrániť samého seba. Môže pomôcť aj práca s metaforou. Predstavte si svoje hranice ako dom s plotom. Pozemok je veľký podľa vašich predstáv a postupne si predstavujte situácie, ktoré skúšajú vaše hranice. Vnímajte, kde je vaša hranica bezpečná a užitočná, kde by ste naopak váš plot ešte trochu posunuli, aby ste sa lepšie ochránili. Vďaka tomu získate citlivosť voči stavaniu hraníc – možno zistíte, že robiť nadprácu v zamestnaní prekračuje hranice pohody vášho imaginárneho pozemku, ale vašej babke vždy radi pomôžete, lebo to vaše hranice neohrozuje.



4. KROK: Budte trpezliví a pripomínajte si, že hranice sú vaše právo

Opakujte si, že máte právo chrániť seba a svoj pokoj. Nesnažte sa manipulovať situáciu tak, aby bolo všetko OK medzi všetkými. Je to vysoká cena za zachovanie harmónie.

NIE VŽDY ŤA BUDÚ MAŤ VŠETCI RADI!

Záver:

Nastavenie hraníc vyžaduje prax a odhodlanie. Nedovoľte, aby vám úzkosť alebo nízke sebavedomie, strach bránilo postarať o seba.

Nie ste zodpovední za reakciu druhej osoby na vašu hranicu. Ste zodpovední len za komunikáciu vašej hranice spôsobom, ktorí prejavuje ľuďom rešpekt.

Väčšina ľudí je ochotná rešpektovať vaše hranice, ale nie všetci. Budte pripravení byť neústupní, čo sa týka vašich hraníc, pokiaľ nie sú dodržiavané. Ak je to potrebné, postavte steny tým, že ukončíte vzťah.

Vytvorte si systém podpory ľudí, ktorí rešpektujú vaše právo stanoviť hranice. Odstráňte zo svojho života toxické osoby - tých, ktorí chcú vami manipulovať, zneužívať a ovládať vás.