

## Konflikt: ako ho riešiť?

### Hlavná myšlienka:

Konflikty sú každodennou súčasťou našich životov. Nie vždy sa nám darí ich zvládať, často práve preto, že otvárajú oblasti našich vytesnených pocitov, na ktoré nie vždy reagujeme konštruktívne (vzhľadom k sebe aj k druhým). Schopnosť konflikty rozpoznávať a orientovať sa v jednotlivých štádiách ich riešenia sa dá naučiť. Vedomá príprava umožňuje zvnútorňovanie jednotlivých postupov a schopností, a tým posilňuje jednotlivcov aj skupiny.

### Zhrnutie:

Konflikty sa dejú na rôznych úrovniach. Na osobnej úrovni, medzi súrodencami, partnermi, rodičmi a deťmi, kamarátmi, atď. Môžu sa ale objaviť aj konflikty medzi národmi či inými veľkými skupinami. Rozoznávame tieto úrovne konfliktov: konflikty v rámci jednotlivca (nazývame ich intrapersonálne), medzi jednotlivcami (interpersonálne) aj konflikty v rámci skupín, medzi skupinami či medzi národmi.

Konflikty nie vždy sprevádzajú zbrane. Môžu sa odohrávať v nás samotných, keď sa stretnú dve rozdielne predstavy, myšlienky či túžby. Môžu tiež nastať medzi dvoma kamarátmi, ktorí si začnú závidieť. Na všetkých úrovniach konfliktov pozorujeme niekoľko štádií, ktorými konflikt prechádza, a to od prvých diskomfortných pocitov až po plnú krízu. Ak proces rozpoznáme už v skorších fázach, bude jednoduchšie predísť pravdepodobnej kríze.

Modul	Veľkosť skupiny	Vek	Trvanie
• Prevencia	• malá • stredná	• 16 - 19 • 20 - 24	• 30 min • 45 min • 1 hodina

### Ciele

#### Ciele:

- preskúmať koncept konfliktu
- indentifikovať jednotlivé štádiá konfliktu
- naučiť sa, ako môže konflikt pôsobiť rozvojovo
- lepšie spoznať techniky intervencie

### Popis

#### Popis:

1. Brainstormujte v triede na tému Čo je to konflikt. Odpovede zapisujte na tabuľu.
2. Spýtajte sa účastníkov, na akých úrovniach môže nastať konflikt. Niektoré z týchto úrovní zapíšte na tabuľu:

úroveň jednotlivca (intrapersonálny konflikt), medzi jednotlivcami (interpersonálny konflikt), medzi členmi rodiny, medzi skupinami, v rámci skupín, medzi národmi

3. Rozdeľte skupinu na menšie skupinky po 4 – 5 členoch. Každý z nich dajte noviny a požiadajte ich, aby v nich našli článok, ktorý pojednáva o nejakom konflikte. Skupinka potom dostane za úlohu rozobrať vybraný príbeh podľa obsahu konfliktu a podľa úrovne jeho vzniku.
4. Po výbere a diskusii nad článkom si každá skupina zvolí jedného prezentujúceho, ktorý ich konflikt predstaví ostatným: o čom je tento konflikt, prečo si vybrali práve tento a na akej úrovni vzniká.
5. Vráťte sa k zoznamu úrovni konfliktov na tabuli. Objavili sa v rozoberaných článkoch všetky úrovne konfliktu? Ak nie, doplňte si príklady chýbajúcich typov konfliktov. Spýtajte sa:

„Aké sú medzi jednotlivými typmi (úrovňami) konfliktov rozdiely?“

„Majú všetky typy konfliktov niečo spoločné?“

„Zamerajte sa na príčiny konfliktov na jednotlivých úrovniach. Pozorujete tam nejaké podobnosti alebo rozdiely?“

6. Vedzte diskusiu o priebehu konfliktov:

Ako sa konflikt buduje? Spomeňte si na konflikt, ktorí ste sami prežili: Čo sa väčšinou medzi dvomi ľuďmi odohrá ako prvé? (resp. čo je prvým znakom, ktorý naznačuje, že sa dvaja ľudia dostávajú do konfliktu?) Lektor potom vyzve účastníkov, aby premýšľali nad tým, ako konflikt prebieha ďalej. Prebehne brainstorming, aké fázy sa počas konfliktu môžu vyskytovať.

7. Prečítajte si fázy konfliktu v nasledujúcom zozname. Porovnajte s výsledkom predchádzajúceho brainstormingu, s dôrazom na podobnosti. Každú fázu môže čítať iný účastník. V prípade potreby dovysvetľujte.

### **Štádiá konfliktu:**

1. štádium – diskomfort

Nič ešte pravdepodobne nie je vyslovené. Cítite ale, že niečo nie je v poriadku. Môže byť ťažké identifikovať, kde presne je problém. Cítite sa nepríjemne kvôli nejakej situácii, ale netušíte presne prečo?

2. štádium – incidenty

Nastane krátka, ostrá výmena bez dlhodobých zmien nastavenia. Stalo sa niečo medzi vami a niekým iným, po čom sa cítite nepríjemne, podráždene či to dopadlo výrazne inak, než ste chceli?

3. štádium – nedorozumenia

V tomto štádiu často vnímame motívy a fakty zmätočne či prekrútené. Vracajú sa vám často myšlienky k danému problému?

4. štádium – napätie

Tu už sú vzťahy zaťažené negatívnymi postojmi a pevnými názormi. Zmenil sa váš prístup k druhej osobe výrazne k horšiemu? Vyvoláva vo vás tento vzťah neustálu starosť a znepokojenie?

5. štádium – kríza

Toto štádium už ovplyvňuje správanie, aj bežné fungovanie je náročné. Zvažujete alebo priamo vykonávate extrémne negatívne prejavy. Čaká vás v živote výrazná udalosť, ako napr. možný rozpad

vzťahu, odchod z práce, násilné prejavy?

## Potrebné materiály

flipchart, fixky, perá, papiere

## Metodika

skupinová aktivita, diskusia

## Tipy pre lektora

aktivita vyžaduje prípravu

## Zdroje / Literatúra

Ženy bez hraníc (2006). Mladé ženy do politiky. Získané z <http://www.women-without-borders.org/>



CC - Nekomerčné použitie podobného  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Konflikt: ako ho riešiť?*. Obnovené Wednesday May 6, 2026 od  
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE475/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.