



Rezolvarea conflictelor

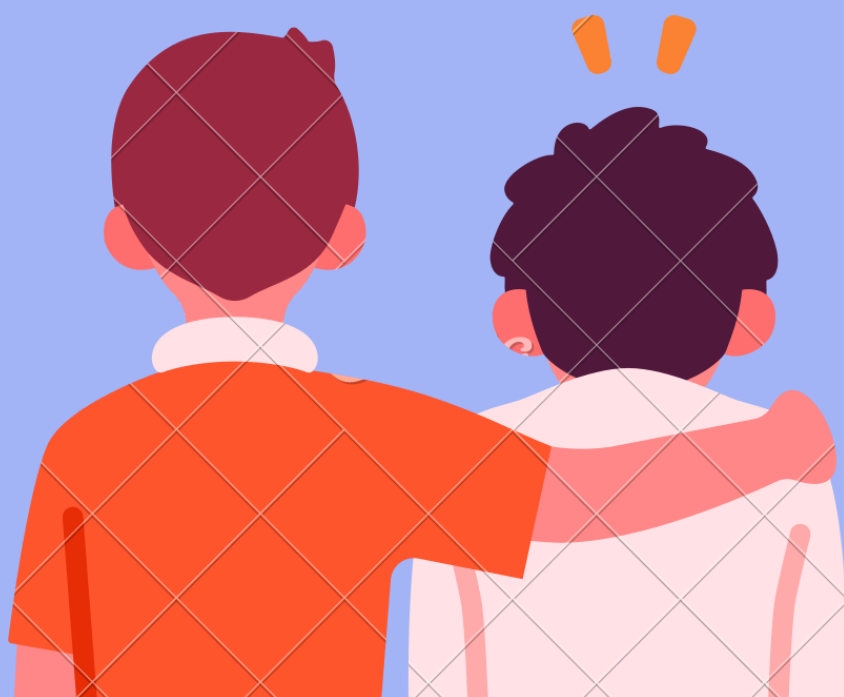
Definiție

Rezolvarea conflictului se referă la procesul prin care două sau mai multe părți, care au puncte de vedere, interese sau nevoi conflictuale, ajung la o soluție reciprocă, fără a recurge la violență sau agresiune. Acest proces presupune înțelegerea problemelor, comunicarea deschisă și căutarea unui compromis sau a unei soluții care să fie acceptabilă pentru toți cei implicați. În adolescență, conflictele pot apărea din diverse motive: diferențe de opinie, presiunea colegilor sau dificultăți în comunicarea cu părinții. Adolescența este o perioadă în care tinerii încep să-și formeze identitatea, să stabilească relații sociale mai complexe și să învețe să gestioneze conflictele. În această etapă, adolescenții pot întâmpina conflicte cu semenii, părinții sau chiar cu ei înșiși. Rezolvarea eficientă a acestor conflicte este esențială pentru stabilirea unor relații bune și pentru integrarea socială.

Impactul asupra adolescenților

Adolescenții care dezvoltă abilități de rezolvare a conflictelor sunt mai puțin probabil să se implice în comportamente agresive sau abuzive și vor putea face față mai bine stresului și presiunilor sociale. Ei vor învăța să negocieze și să facă compromisuri, ceea ce este esențial într-o lume din ce în ce mai diversă și complexă.

Pe de altă parte, lipsa abilităților de rezolvare a conflictelor poate avea efecte negative semnificative asupra adolescenților. Un adolescent care nu știe să gestioneze conflictele poate recurge la comportamente impulsive, agresive sau pasive, care pot duce la izolarea socială și la deteriorarea relațiilor interpersonale.





Rezolvarea conflictelor și incluziunea socială

Rezolvarea eficientă a conflictelor este esențială pentru stabilirea de bune relații și pentru integrarea socială. Un adolescent care știe să abordeze situațiile conflictuale va avea o capacitate mai mare de a se adapta la diverse situații sociale și de a coopera cu cei din jur. Ei vor putea să-și exprime punctele de vedere într-un mod calm și respectuos, ceea ce va contribui la construirea unor relații de încredere și la creșterea încrederii în sine. De asemenea, lipsa unei abordări constructive a conflictelor poate duce la perpetuarea unui climat de tensiune, neînțelegere și neîncredere în grupurile sociale, iar astfel de adolescenți pot fi percepuți ca incapabili să colaboreze sau să rezolve problemele în mod matur.



Moduri de abordare

Iată câteva strategii pentru a dezvolta această abilitate:

- **Învățarea comunicării eficiente:** Adolescenții trebuie să învețe cum să-și exprime sentimentele și opiniile fără a deveni agresivi sau defensivi și să asculte în mod activ punctele de vedere ale altora, fără a le respinge definitiv.
- **Gestionarea emoțiilor:** în timpul unui conflict, emoțiile pot crește.
- **Găsirea de soluții câștigătoare:** adolescenții trebuie să învețe să caute soluții de compromis, care să răspundă nevoilor tuturor celor implicați în cea mai mare măsură posibilă.
- **Exerciții de negociere:** jocuri de rol care implică negocierea și rezolvarea conflictelor ipotetice.





Spargerea gheții

- Cum reacționezi de obicei când cineva se enervează pe tine? Preferi să eviți conflictul sau să îl confrunți direct? De ce?
- Îți amintești ultima dată când ai avut un dezacord cu cineva? Cum te-ai descurcat?
- De ce crezi că se întâmplă un conflict între oameni?
- Crezi că este posibil să ai un conflict fără ca nimeni să se supere? De ce sau de ce nu?



Discuții ulterioare

- Care sunt câteva modalități eficiente de a te calma în timpul unui conflict?
- Care este diferența dintre a face un compromis și a ceda?
- De ce este importantă ascultarea în rezolvarea conflictelor?
- Ce rol joacă empatia în rezolvarea conflictelor?
- Cum poate cineva să-și exprime sentimentele în timpul unui dezacord fără a-l pune pe celălalt în defensivă?

Află mai multe

- <https://www.investors.com/news/management/wisdom-to-live-by/conflict-end-with-targeted-resolutions/>
- <https://learnbywatch.com/3-ways-to-resolve-a-conflict-dorothy-walker-ted-institute/>
- <https://www.baamboozle.com/game/875893>





DISCLAIMER

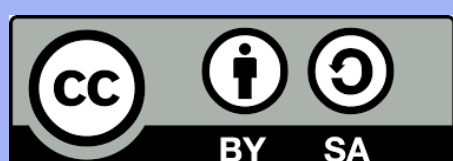
FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM.

AUTHORS

© **MAY 2025** – COLEGIO CÓRDOBA, COPIII ÎN SANUL FAMILIEI, LICEUL TEORETIC "GEORGE MOROIANU", PODERIO TRAINING & RESEARCH.

THIS PUBLICATION WAS CARRIED OUT WITH THE FINANCIAL SUPPORT OF THE EUROPEAN COMMISSION UNDER ERASMUS + PROJECT '**YOUR BEST VERSION**', NUMBER **2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259**.

ATTRIBUTION, SHARE IN THE SAME CONDITION



(CC BY-SA): YOU ARE FREE TO SHARE- COPY AND REDISTRIBUTE THE MATERIAL IN ANY MEDIUM OR FORMAT AND ADAPT – REMIX, TRANSFORM, AND BUILD UPON THE MATERIAL FOR ANY PURPOSE, EVEN COMMERCIALY. THE LICENSOR CANNOT REVOKE THESE FREEDOMS AS LONG AS YOU FOLLOW THE LICENSE TERMS UNDER THE FOLLOWING TERMS:

ATTRIBUTION – YOU MUST GIVE APPROPRIATE CREDIT, PROVIDE A LINK TO THE LICENSE, AND INDICATE IF CHANGES WERE MADE. YOU MAY DO SO IN ANY REASONABLE MANNER, BUT NOT IN ANY WAY THAT SUGGEST THE LICENSOR ENDORSES YOU OR YOUR USE

SHAREALIKE - IF YOU REMIX, TRANSFORM OR BUILD UPON THE MATERIAL, YOU MUST DISTRIBUTE YOUR CONTRIBUTION UNDER THE SAME LICENSE AS THE ORIGINAL

NO ADDITIONAL RESTRICTIONS – YOU MAY NOT APPLY LEGAL TERMS.



PODERIO
Training & Research