

JAK ZVLÁDNOUT KONFLIKTY VE VZTAHU

CO JE KONFLIKT?

Konflikt je situace, kdy se dva nebo více lidí neshodnou, protože mají odlišné názory, potřeby, zájmy nebo cíle. Může vzniknout třeba proto, že každý vidí věc jinak, chce něco jiného, nebo má jiný způsob, jak problém vyřešit.

Konflikt není nutně špatný – může pomoci věci vyjasnit a najít lepší řešení, pokud se k němu přistupuje s respektem a ochotou naslouchat. Když se ale řeší křikem, urážkami nebo násilím, může vztahy poškodit. Někdy se taky stane, že s námi druhý přestane komunikovat.

Ghosting je situace, kdy s vámi někdo najednou bez vysvětlení přestane komunikovat – přestane odpovídat na zprávy, volání nebo se s vámi přestane vídat, jako by zmizel. Může se to stát mezi kamarády, v online komunikaci nebo ve vztahu. Ghosting může být matoucí a zraňující, protože nevíte, co se stalo a proč.

JAK KONFLIKTEM DOBŘE PROJÍT?

Každý se občas pohádá – i ti nejlepší kamarádi. Důležité ale je, zkusit to zvládnout víc v klidu a s respektem k tomu druhému. Tady je pět kroků, které vám v tom mohou pomoci.

1. Zastavte se a zhluboka se nadechněte

Když vás něco rozčílí, nespěchejte hned s odpovědí. Než začnete reagovat, dejte si chvíli, abyste uklidnili emoce a přemýšleli. Několikrát se zhluboka nadechněte nebo si v duchu počítejte do deseti.

Příběh Emy a Petra

Ema a Petr spolu měli připravit prezentaci do přírodopisu. Petr ale zapomněl poslat část materiálů, které slíbil. Ema byla naštvaná, protože se bála, že to nestihnou. Místo aby hned vyjela: „Ty na to kašleš!“, zhluboka se nadechla a napočítala do deseti. Tím se uklidnila natolik, že dokázala mluvit bez křiku.

2. Naslouchajte, i když to v tu chvíli vidíte jinak

I když to vidíte jinak nebo máte pocit, že vás druhý ranil schválně, snažte se pochopit, co říká, bez přerušování a domýšlení. Když o tom nezačne sám, zeptejte se. Člověk má většinou důvod, proč se choval tak, jak se choval – i když to tak nevypadá. Naslouchání pomáhá pochopit se navzájem a nezlobit se.

Když se sešli po škole, Ema dala Petrovi prostor vysvětlit, co se stalo. Petr řekl, že měl doma nemocného mladšího brácha a musel mu pomáhat, takže na projekt nezbyl čas. Ema ho nechala domluvit, i když měla chuť skočit mu do řeči.

3. Mluvte o svých pocitech, ne o druhém

Zkuste říct, co cítíte vy – ne co udělal nebo neudělal ten druhý. Používejte „já“ výroky (např. „Cítím se...“, „Vadí mi, když...“) místo obviňování. To pomáhá druhému vás lépe pochopit a hned nejít do hádky.

Ema pak klidně řekla: „Byla jsem nervózní, protože jsem měla pocit, že na to zůstanu sama. Potřebuji vědět, že se na tebe můžu spolehnout.“ Nepoužila obviňování, mluvila o svých pocitech.

4. Hledejte společné řešení

Když se s někým hádáte, možná máte chuť dokázat, že vy máte pravdu a ten druhý se mýlí. Ve skutečnosti není důležité, kdo „vyhraje“ nebo kdo měl „více pravdu“. Důležitější je najít způsob, jak se zase domluvit a vyjít spolu. Zkuste vymyslet, co by bylo dobré pro obě strany, aby se nikdo necítil ztracený nebo poražený. Takové dohodě se říká kompromis. Domluvte se, co uděláte příště, a nechte hádku za sebou.

Petr navrhl, že dnes večer dodělá chybějící část, a zítra se sejdou, aby vše spojili dohromady. Ema souhlasila a nabídla, že mu pošle své poznámky, aby to měl jednodušší. Oba tak našli způsob, jak projekt zachránit. Domluvili se, že příště si včas řeknou, pokud něco nestíhají. Ema řekla: „Fajn, tak zítra v knihovně v pět?“ a Petr přikývl. Oba odcházeli s pocitem, že problém vyřešili a že spolu můžou dál pracovat bez dusna.

5. Dejte si pauzu, když je toho moc

Pokud je situace příliš napjatá, klidně si dejte pauzu. Nemusíte všechno vyřešit hned. Někdy stačí nechat to chvíli být a vrátit se k tomu později.

*Kdyby Petr neměl chuť mluvit vůbec, Ema by mohla říct: „Dobře, necháme to teď být. Máme ještě čas, zítra si řekneme, co dál.“
To je taky v pořádku – někdy potřebujeme čas, než jsme připraveni něco řešit.*

Pamatujte si:

Když mluvíte klidně a s respektem, druhý vás líp uslyší.

I když se pohádáte, přátelství může pokračovat – často dokonce silnější než předtím.

Váš klid a ochota mluvit o pocitech je silnější než hádka.

CO V KONFLIKTU NEPOMÁHÁ

Ema a Petr spolu dělali plakát do školy. Když Ema viděla, že Petr udělal titulky jinou barvou, než se domluvili, začala **křičet**: „Proč to vždycky uděláš špatně?!“ Petr se hned **rozčílil** a začal jí **skákat do řeči**: „Ale ty mi to nikdy pořádně nevysvětlíš!“ Ema pak začala **obviňovat**: „Kvůli tobě dostaneme špatnou známku!“ Petr si naštvane **vzpomněl na starou hádku** a řekl: „Stejně jako minule, když jsi zapomněla donést obrázky!“ Nakonec Petr **práskl sešitem** a odešel od lavice bez jediného slova. Oba byli smutní a plakát zůstal nedodělaný.

Z toho plyne:

- Nekřičte a nenadávejte, i když jste naštvaní.
- Neskákejte do řeči, počkejte, až druhý domluví.
- Neobviňujte, radši mluvte o tom, co byste mohli udělat jinak.
- Nevytahujte staré chyby, řešte jen to, co se děje teď.
- Neutíkejte od hádky bez rozloučení, zkus se nejdřív domluvit.
- A rozhodně nepoužívejte násilí a nepomlouvejte.

KDY POŽÁDAT O POMOC?

Když je konflikt moc velký nebo vás někdo trápí, promluvte si s dospělým, kterému věříte – rodičem, učitelem nebo třeba školním psychologem. Můžete se také obrátit na anonymní Linku bezpečí (116 111).

TIP NA ZÁVĚR:
KAŽDÝ NĚKDY CHYBUJE.
UMĚT ŘÍCT „PROMIŇ“ JE
SKVĚLÁ SUPERSCHOPNOST!