

Werkblad Omgaan met conflicten

Een conflict is een meningsverschil waarbij emoties en/of botsende persoonlijkheden een rol spelen.



5 manieren om er mee om te gaan:

1. Aanpassen

Soms pas je je aan wanneer je ruzie hebt. Dat doe je wanneer de ander erg belangrijk voor je is. Geef een voorbeeld:

2. Vermijden

Soms ga je een conflict uit de weg. Dat doe je wanneer waar het omgaat en ander eigenlijk niet belangrijk zijn. Geef een voorbeeld:

3. Vechten

Soms kan het haast niet anders en ga je de confrontatie aan. Dit gebeurt wanneer waar het omgaat heel belangrijk is en de ander niet. Geef een voorbeeld:

4. Samenwerken

Soms ben je het niet met elkaar eens maar moet je wel met elkaar verder. Je gaat samenwerken wanneer waar het omgaat en de ander belangrijk zijn. Geef een voorbeeld:

5. Onderhandelen

Wanneer, waar het omgaat en de ander belangrijk zijn én wanneer je het verschil samen wil delen, zul je gaan onderhandelen. Dus allebei een beetje toegeven. Geef een voorbeeld:

Vul de tabel in

Bij een conflict	ja	nee	soms
Loop ik weg			
Ga ik met iets gooien			
Haal ik er anderen bij			
Word ik onzeker			
Ga ik gamen			
Blijf ik kalm			
Voel ik me verdrietig			
Zal ik die ander nooit meer vertrouwen			
Probeer ik de ander te begrijpen			
Ga ik huilen			
Geef ik anderen de schuld			
Ga ik muziek maken/luisteren			
Probeer ik het te vergeten			
Wil ik het meteen goedmaken			
Kan ik even niet reageren			
De ander negeren			
Woedend worden			
Word ik bang			
Ga ik sporten			
Weet ik niet wat ik moet doen			
Probeer ik niet te reageren			
Zullen we nooit meer vrienden zijn			
Zeg ik die ander dat ik het niet oké vind			
Een volwassene erbij halen			
Doen of er niets aan de hand is			
Schrijf ik op wat er is gebeurd			
Vraag ik raad aan anderen			
Vraag ik de ander om uitleg			
Ga ik het uitpraten			
Ga ik ruziemaken			
Ga ik iets stukmaken			
Voel ik me schuldig			
Ga ik ergens alleen zitten			
Voel ik me alleen			
Tel ik tot tien			
Word ik heel druk			
Ben ik het zo weer vergeten			

Bij een conflict	ja	nee	soms
Vertel ik de ander wat ik voel			
schreeuwen			
Ga ik lachen			
vertel ik het aan anderen			
Maak ik er een grapje van			
Vertel ik het aan niemand			
Vertel ik de ander wat ik van diegene vind			

Bespreek wat je hebt ingevuld met degene die naast je zit.

Om ervoor te zorgen dat een meningsverschil, een ruzie, niet uit de hand loopt:

Doen:	Niet doen:
<ul style="list-style-type: none"> - Tot tien tellen - Praat vanuit jezelf - Luister en stel vragen - Zoek een bemiddelaar - Ben duidelijk - Vat af en toe samen - Laat de ander even stoom afblazen 	<ul style="list-style-type: none"> - Er andere dingen bij halen - Per se gelijk willen krijgen - Anderen erbij halen - Partijvorming - De ander in twijfel trekken - Je mee laten slepen door de ander

Beschrijf

Hoe kun je ervoor kunt zorgen dat je niet 'ontploft' wanneer je boos wordt?

Wat is voor jou de beste manier?