

ZAŁĄCZNIK 4. „Nawyk autorefleksji u uczniów”

Poniżej znajduje się wybór kwestionariuszy do wykorzystania w ramach wyrabiania u uczniów nawyku autorefleksji i samooceny umiejętności społecznych i komunikacyjnych, niezbędnych w trudnych sytuacjach w środowisku szkolnym. Te same formularze mogą zostać wykorzystane także przez nauczyciela w celu monitorowania własnej gotowości do rozwiązywania problemów i konfliktów.

Po uzupełnieniu każdego z kwestionariuszy należy odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

- 1) Co moje odpowiedzi** mówią o mojej gotowości do rozwiązywania konfliktów?
- 2) Które z moich postaw i zachowań** sprzyjają efektywnemu rozwiązywaniu konfliktów?
- 3) Nad jakimi postawami i zachowaniami** muszę popracować, żeby nauczyć się rozwiązywać konflikty z korzyścią dla obu stron? Jakie umiejętności muszę rozwinąć?

Kwestionariusz 1. „Ja w konflikcie”

Zastanów się nad stwierdzeniami w formularzu poniżej i oceń, na ile są one prawdziwe w stosunku do twoich własnych zachowań w sytuacjach konfliktowych.

Jak się zachowuję, kiedy mam z kimś problem lub jestem z nim/nią w konflikcie?

	Zazwyczaj	Czasami	Nigdy
1. Unikam tej osoby.			
2. Staram się osiągnąć porozumienie korzystne dla obu stron.			
3. Staram się wymusić korzystne dla mnie rozwiązanie, przyjmując rolę osoby poszkodowanej. Zachowuję się emocjonalnie, narzekam, angażuję w konflikt całe otoczenie.			
4. Złoszczę się i jestem agresywna/agresywny.			
5. Pozwalam komuś postronnemu zadecydować, kto z nas ma rację.			
6. Zmieniam temat, żeby uniknąć konfrontacji.			
7. Poddaję się i przyznaję tej osobie rację dla świętego spokoju.			
8. Próbuję zrozumieć punkt widzenia tej drugiej osoby.			

ZAŁĄCZNIK 4. „Nawyki autorefleksji u uczniów”

Kwestionariusz 2. „Jak rozwiązuję konflikt”

	Zazwyczaj	Czasami	Nigdy
1. Moim celem jest rozwiązanie konfliktu z korzyścią dla wszystkich zaangażowanych osób.			
2. Wyjaśniam, na czym polega problem.			
3. Skupiam się na problemie, nie na osobie, z którą jestem w konflikcie.			
4. Używam „komunikatów ja”, np. „Myślę, że...”, „Uważam, że...”, „Czuję się...”.			
5. Wyrażam opinie i uczucia, nie obrażając innych.			
6. Staram się spojrzeć na problem z perspektywy pozostałych osób zaangażowanych w konflikt.			
7. Daję pozostałym możliwość wyrażenia swoich uczuć, potrzeb i opinii.			
8. Jestem gotowy/gotowa do negocjacji i kompromisu.			
9. Jeśli to konieczne, potrafię poprosić o pomoc w rozwiązaniu konfliktu.			
10. Zachowuję spokój przez cały czas trwania konfliktu. Potrafię kontrolować emocje.			
11. Proponuję kilka różnych rozwiązań.			
12. Potrafię przewidzieć możliwe konsekwencje różnych rozwiązań.			
13. Wyjaśniam, o co mi chodzi, i jasno przedstawiam swoją propozycję.			
14. Obiektywnie oceniam rozwiązania zaproponowane przez innych.			
15. Potrafię w przyjazny i konstruktywny sposób wyrazić negatywną opinię na temat zaproponowanego rozwiązania.			
16. Proszę o wyjaśnienie rozwiązania, które jest dla mnie niejasne.			
17. Biorę pod uwagę sugestie i pomysły pozostałych osób zaangażowanych w konflikt.			



ZAŁĄCZNIK 4. „Nawyk autorefleksji u uczniów”

Kwestionariusz 3. „Ja w komunikacji”

Na ile w skali 1–5 oceniasz swoje umiejętności komunikacyjne niezbędne do rozwiązywania konfliktów i problemów.

Pamiętaj:

- 1** – Świetnie sobie z tym radzę.
- 2** – Zazwyczaj dobrze sobie z tym radzę
- 3** – Czasem sprawia mi to trudność, ale wiem, co powinienem/powinnam zrobić.
- 4** – Sprawia mi to trudność i często nie wiem, co powinienem/powinnam zrobić.
- 5** – Zupełnie sobie z tym nie radzę. To dla mnie ogromny problem.

Potrafię poruszać trudne tematy i zacząć rozmowę na temat problemu lub zainicjować rozwiązanie konfliktu. _____

Potrafię zapewnić swoich rozmówców, że zależy mi na rozwiązaniu problemu lub konfliktu. _____

Potrafię w ciszy i z uwagą wysłuchać pozostałych osób zaangażowanych w konflikt. _____

Potrafię pokazać swoje zaangażowanie w rozmowę przez swój język ciała, np. utrzymuję kontakt wzrokowy i otwartą postawę. _____

Odnoszę się do pozostałych osób zaangażowanych w konflikt z szacunkiem, tj. nie przerywam, kontroluję swój sposób mówienia, ton głosu i język ciała. _____

Potrafię wyrazić swoją opinię i przy pomocy „komunikatów ja” mówić o swoich potrzebach i uczuciach. _____

Potrafię zachęcić pozostałych, żeby przedstawili swój punkt widzenia – podzielili się swoimi spostrzeżeniami, uczuciami i potrzebami. _____

Zadaję pytania, żeby dobrze zrozumieć punkt widzenia pozostałych osób zaangażowanych w konflikt. _____

Żeby upewnić się, czy na pewno wszystko dobrze zrozumiałem/zrozumiałam, powtarzam swoimi słowami to, co usłyszałem/usłyszałam. _____

Potrafię w przyjazny i konstruktywny sposób wyrazić sprzeciw lub negatywną opinię na temat zaproponowanego rozwiązania. _____

Potrafię zaproponować swoje rozwiązanie i wyjaśnić, dlaczego jest korzystne dla wszystkich osób zaangażowanych w konflikt. _____

Potrafię podsumować wszystko, co zostało dotychczas powiedziane, żeby wskazać najlepsze rozwiązanie i/lub zaproponować kompromis. _____