

# AKO REAGUJEM V KONFLIKTE?

## Sebahodnotiaci check-list pre reflexiu správania

V konfliktných situáciách zvyčajne reagujeme podľa naučených vzorcov. Niekedy bojujeme, inokedy cúvneme, zamrzujeme alebo sa prispôbujeme – aj keď to ide proti nám. Tieto reakcie **útok – útek – ustrnutie – úslužnosť** sú často automatické a majú svoj pôvod v našej minulosti, skúsenostiach, ale aj v miere bezpečia, ktorú v danom vzťahu, či chvíli cítime.

Tento sebahodnotiaci check-list ti pomôže **rozpoznať tvoje typické reakcie v konflikte**. Každý z nás môže používať všetky štyri reakcie – v závislosti od situácie, osoby či tlaku. **Nie je to test, ktorý ťa má zaradiť – ale zrkadlo, ktoré ti umožní lepšie spoznať seba.**

### → Prejdi si jednotlivé typy správania a pozoruj:

- Ktoré z nich ti sú známe?
- V ktorých situáciách sa objavujú?
- Aký majú dopad na teba a na druhých?

Táto reflexia je dôležitým krokom k vedomému a konštruktívnemu zvládaniu konfliktov.

## 1. Útok (Fight)

1. Keď ma niekto kritizuje, mám tendenciu rýchlo sa brániť alebo útočiť slovami?
2. V konflikte často pociťujem hnev, ktorý vyjadrujem nahlas alebo ostro?
3. Keď cítim nespravodlivosť, chcem „druhej strane to vrátiť“?
4. Niekedy prerušujem druhých alebo ich kritizujem, aby som sa ochránil/a?
5. Keď som frustrovaný/á, dokážem byť veľmi priamočiary/á až konfrontačný/á?
6. Mám tendenciu obviňovať druhých, keď niečo nejde podľa mojich predstáv?
7. V konfliktných situáciách cítim potrebu „mať navrch“?
8. Často mi prekáža, keď ma niekto ignoruje alebo nepočúva, a dávam to najavo kriticky?
9. Keď sa niekto nezhoduje s mojím názorom, dokážem reagovať srdnato a bojovne?
10. Mám pocit, že keď nebudem útočiť, stratím kontrolu nad situáciou?

## 2. Útek (Flight)

1. Keď sa začne konflikt, mám chuť sa z miesta rýchlo vzdialiť alebo odísť?
  2. Vyhýbam sa rozhovorom, ktoré by mohli viesť k hádke alebo nezhode?
  3. Keď cítim tlak, radšej mlčím alebo „schovám sa“?
  4. V konfliktoch sa mi stáva, že nechcem riešiť situáciu hneď, ale odkladám to?
  5. Mám pocit, že niekedy „nemám dost síl“ čeliť neprijemným situáciám?
  6. V konfliktoch uprednostňujem ticho alebo vyhýbanie sa očnému kontaktu?
  7. Keď som pod stresom, snažím sa zabudnúť na problém alebo ho ignorovať?
  8. Radšej sa vyhýbam miestam alebo ľuďom, ktorí by mohli vyvolať konflikt?
  9. Mám tendenciu pociťovať úzkosť, keď prichádza náročná konverzácia?
  10. Po konfliktoch si často prajem, aby som situáciu mohol/a „vypnúť“ a nevenovať jej pozornosť?
- 

## 3. Ustrnutie (Freeze)

1. V konfliktoch sa mi stáva, že neviem, čo povedať alebo spraviť?
  2. Cítim, ako keby ma „paralyzovala“ situácia, a neviem sa pohnúť?
  3. Mám tendenciu mlčať a „zastaviť sa“ počas hádky?
  4. Keď som pod tlakom, cítim, že sa moja myseľ akoby „zatvorí“?
  5. V konfliktoch mám problém vyjadriť svoje pocity alebo potreby?
  6. Môžem byť ticho aj niekoľko minút bez toho, aby som vedel/a reagovať?
  7. Keď ma niekto konfrontuje, mám pocit, že sa vo mne všetko „zamotá“?
  8. Počas nezhody mám pocit, že „všetko je mimo mojej kontroly“?
  9. Môžem sa cítiť akoby „odpojený/á“ od diania okolo?
  10. Niekedy si po konfliktoch uvedomím, že som vôbec nereagoval/a, hoci som chcel/a?
- 

## 4. Úslužnosť / Podliezanie (Fawn)

1. V konfliktoch mám tendenciu súhlasiť, aj keď nesúhlasím?
2. Snažím sa druhým zapáčiť, aby konflikt neskončil zle?
3. Často sa ospravedlňujem, aj keď som nič nezavinil/a?
4. Mám pocit, že svoje potreby radšej potlačím, aby som vyhovel/a iným?
5. Vyhýbam sa vyjadreniu svojho názoru, aby som nezranil/a druhých?

6. Keď som v konflikte, snažím sa byť „dobrým dieťaťom“ alebo „dobrým kolegom“?
7. Cítim strach, že ak budem úprimný/á, stratím vzťah alebo podporu?
8. Často sa snažím upokojiť druhých slovami alebo gestami?
9. Pri konfliktnej situácii sa mi stáva, že sa neviem postaviť za seba?
10. Mám pocit, že je ľahšie druhým vyhovieť, ako bojovať za seba?