

KOMUNIKACIJA KONFLIKTI

KONFLIKT KOT MOŽNOST ZA IZBOLJŠANJE ODNOSOV

KOMUNIKACIJA

KONFLIKTI

Vprašanja za razmislek:

1. Na kakšne načine lahko komuniciramo?
2. Ali ste že doživeli enosmerno komunikacijo?
 - a) Zapišite prosim situacijo, v kateri ste bili vi tisti, ki niste govorili. Kakšni so bili vaši občutki?
 - b) Opišite prosim situacijo, v kateri ste bili vi tisti, ki so ga drugi poslušali. Kako ste se počutili ob tem?
3. Razmislite, v katerih življenjskih situacijah komunikacija običajno poteka enosmerno.
4. Ocenite pomanjkljivosti enosmerne komunikacije.
5. Ali ima enosmerna komunikacija tudi kakšno prednost oziroma v katerih situacijah je zaželeno in učinkovita?

KONFLIKT KOT MOŽNOST ZA IZBOLJŠANJE ODNOSOV V

Na sedemstopenjski lestvici ocenite stopnjo lastne pozornosti na nebesedne signale emocionalnega doživljanja drugega s tem, da vam številka 1 pomeni "nikoli nisem pozoren na neverbalne signale emocionalnega doživljanja drugih" in številka 7 "nenehno sem pozoren na emocionalne signale sogovornika"

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Kako bi v spodaj navedenih situacijah

ravnal in doživljal posameznik z dobro in posameznik s slabo samopodobo

SITUACIJA	OSEBA Z DOBRO SAMOPODOBO	OSEBA S SLABO SAMOPODOBO
V družbi z drugimi ljudmi		
V tekmovalnih situacijah		
Če osebo nekdo pohvali		
Če osebo nekdo graja		
Ko rešuje problem		
Ko oseba nastopa v javnosti		
Ko ocenjuje sebe ali druge		
Ko se mora postaviti zase		

SAMOPODOBA

Prosim napišite nekaj stavkov (izjav), s katerimi oseba "izdaja" svojo samopodobo.

ODNOSI V DRUŽINI

- predpostavlja se usklajenost odnosov
- kadar se pokaže neusklajenost ali konflikt, ostanemo brez moči
- takšno priložnost poskušajmo uporabiti za rast in razvoj oziroma za izboljševanje sedanjega stanja, ne pa da nam postane povod za sovražnost, nasilje in prekinjanje odnosov
- družina je že po definiciji konfliktna skupina (znati in smeti skrbeti zase in hkrati znati in smeti skrbeti za druge)
- dobra rešitev konfliktov je tista, kjer zmagajo vsi: vsak nekaj da, vsak nekaj dobi

"Otroci, nehajte se prepirati!".

Tudi v ozadju otroškega prepira so neusklajenosti, ki jih otroci ne znajo bolj konstruktivno razrešiti in namesto, da jih samo mirimo in s tem privzgajamo prepričanje, da se ne da ničesar rešiti, si lahko vzamemo čas in jim pomagamo, da bodo prepir konstruktivno razrešili in s tem razvijali tako svoje sposobnosti obvladovanja konfliktov, kot tudi prepričanje, da je razreševanje mogoče.

POMEN KONFLIKTA

- Ožji pomen konflikta: konflikt je nestrinjanje, spor, nasprotje; širši pomen: konflikt je vsako srečanje neusklajenih dejavnikov, je soočenje različnosti, je stanje, ki sili v odzivanje, terja spremembe;
- Konflikti se pojavljajo, kadar imamo ljudje nasprotujoče si cilje, vrednote, interese;
- Konflikti so neizogibni in so prisotni v vsakem odnosu (tudi v odnosu z ljudmi, ki jih ljubimo)
- Dobro je, če na konflikte gledamo kot na probleme, ki jih mogoče rešiti
- Konflikt ni nujno nekaj negativnega, lahko je priložnost za razvoj;

KONFLIKTI

VPRAŠANJE PRAVILNO – NEPRAVILNO

- Dobro je, če ljudje nikdar ne pridemo v medsebojni konflikt.
- Brezkonfliktno stanje skupino (posameznike, družino) uspava in pomeni stagnacijo.

POZITIVNE ZNAČILNOSTI MEDSEBOJNIH KONFLIKTOV

- Pomembno je dvoje: razumeti, kako nastane konflikt in ustvariti vzdušje, ki poudarja pozitivne značilnosti konflikta. Konflikt nastane vedno zaradi potreb ali želja posameznikov, ki jim nekdo preprečuje uresničitev tega
- Pozitivne lastnosti konfliktov: 1. pripomorejo, da se zavemo problemov v odnosih, torej jih ozavestimo,
- 2. kažejo na to, da imamo ljudje različna hotenja in tako spodbujajo k spremembam, 3. mobilizirajo energijo in tako povečujejo motivacijo za soočanje s problemi, 4. odpravljajo stagnacijo, vnašajo dinamiko v družino, 5. znižujejo napetosti v vsakdanjih odnosih, ker razrešujejo številne drobne napetosti, 6. posameznik spoznava samega sebe, ker ugotavlja, kaj ga spravlja v jezo, strah, kaj mu je zares pomembno.

KORAKI ZA USPEŠNO REŠITEV KONFLIKTA

1. Konflikt opredelimo
2. Zberemo vse možne rešitve (nevihta možganov)
3. Rešitve preverimo
4. Izberemo najboljšo rešitev
5. Naredimo načrt (kdo, kdaj, kako bomo izpeljali aktivnosti)
6. Načrt uresničimo
7. Evalviramo celoten proces (je problem izginil, je stanje enako kot prej, se je situacija poslabšala?)

STRATEGIJE (načini)

REŠEVANJA sporov (medsebojnih konfliktov)

- Pri razreševanju konfliktov se pokaže, kolikšna je zaskrbljenost zase in kolikšna je soudeležba v konfliktu. Glede na to poznamo različne strategije reševanja sporov:
 1. Izogibanje, nevtralnost,
 2. Prevladovanje (zmaga – poraz),
 3. Kompromis,
 4. Prilagajanje, izglajevanje, podreditiv,
 5. Dogovarjanje oz. reševanje konflikta- reševanje izvornega problema.

Opis strategij reševanja sporov (medsebojnih konfliktov)

Izogibanje,
nevtralnost

Tu gre za nizko zaskrbljenost za osebne cilje in potrebe ter za nizko zaskrbljenost za poglede in potrebe soudeleženca v konfliktu. Pojavi se umik iz konfliktne situacije ali pa želja ostati nevtralen.

Prevladovanje (zmaga - poraz)

Pri tem načinu reševanja gre za visoko zaskrbljenost za osebne cilje in potrebe (uveljavljanje svoje rešitve, pritisk) ter nizko skrb za poglede in potrebe soudeleženca v konfliktu, odnos je torej malo pomemben ali celo nepomemben.

Kompromis

Kadar je oseba pripravljena žrtvovati nekaj osebnih ciljev zato, da lahko nekoliko upošteva poglede in interese soudeleženca v konfliktni situaciji, da se torej najde neka skupna (začasna) rešitev, gre za kompromis.

Prilagajanje, izglajevanje, podreditev

Pri tem načinu gre za načrtno podreditev lastnih potreb in osebnih ciljev interesom in potrebam soudeleženca v konfliktni situaciji. Oseba se navadno podredi iz strahu pred pritiskom, ki bi verjetno nastal, če se ne bi podredila.

Dogovarjanje oz. reševanje konflikta - reševanje izvirnega problema

Kadar je oseba enako zaskrbljena za lastne potrebe in cilje kot za potrebe in cilje soudeleženca v konfliktni situaciji, pride do dogovarjanja, do skupnega iskanja ustrezne rešitve. Tak način običajno privede do končne rešitve izvirnega problema, kjer ni ne zmagovalca in ne poraženca.

Vprašanja z več izbirami

- Katere strategije reševanja medsebojnih konfliktov se lahko pojavijo, kadar je eden izmed udeležencev malo ali nič zaskrbljen za poglede in potrebe soudeleženca v konfliktu?
- izogibanje,
- nevtralnost prevladovanje (zmaga - poraz)
- kompromis prilagajanje, izglajevanje,
- podreditev dogovarjanje oz. reševanje konflikta -
- reševanje izvornega problema

V RAZMISLEK

Kako vi osebno postopate pri razreševanju medsebojnih konfliktov, katere strategije se najpogosteje poslužujete?

PRIMERI

1. Zamislite si situacijo, ki ste jo doživeli kot problem. Kako ste ravnali in kako ste ob tem razmišljali?
2. Kako se je dogajanje izteklo?
3. Ocenite svoje ravnanje v opisani situaciji z vidika kriterijev konstruktivnosti /nekonstruktivnosti. Odgovor prosim utemeljite.
4. Ali ste imeli še kakšne možnosti konstruktivnega ravnanja v tej situaciji? Navedite jih, pojasnite in utemeljite.
5. Navedite še ravnanje, ki v tej situaciji ne bi bilo konstruktivno. Utemeljite!
6. Navedite nek svoj aktualen problem. Razmislite o možnostih ravnanja v tej situaciji in predvidite posledice za vsako od njih. Lahko napravite načrt spoprijemanja s to težavo.

PRIMERI

7. Presodite prosim spodnja ravnanja z vidika

- konstruktivnosti / nekonstruktivnosti. Svoje odgovore
- utemeljite in pojasnite na primeru:
- Iskati izgovore
- Lotiti se načrtne akcije
- Postati razdražen
- Vztrajati pri svojem
- Hladno in brez čustev ocenjevati situacijo
- Najti pozitivno plat situacije
- Razmisliti o tem, kdo bi utegnil bit najbolj kriv
- Skušati videti stvari na povsem drug način
- Sanjariti o boljših časih
- Ne storiti ničesar

PRIMERI

8. Reakcija umika iz problemske situacije je razvrščena v skupino nekonstruktivnih ravnanj. Ali je lahko umik (beg) tudi konstruktivna reakcija? Utemeljite.
9. Pojasnite razliko med tema dvema načinoma soočanja s problemi:
 - a) beg v fantazijo
 - b) fantazijsko reševanje problema
10. Presodite obe situaciji z vidika konstruktivnosti. Svoj odgovor prosim utemeljite.

Nujno je konstruktivno reševanje konfliktov!!!

- NE
 - ukazovanj, zahtevanj
 - opozarjanj, groženj
 - moraliziranja, pridiganja
 - vsiljevanja nasvetov, predlogov
 - prepričevanja, predavanj
 - obsojanja, kritiziranja, očitanj
 - pretiranega hvaljenja
 - posmehovanja
 - interpretiranja, analiziranja
 - neprepričljivega pomirjevanja, tolaženja
 - pretiranega spraševanja
 - zasliševanja ,zavračanja, prelaganja , izmikanja

PRIMER

AKTIVNEGA POSLUŠANJA

- »Tomaž, rekel si, da te Miha ne mara. Če te prav razumem, ti ni hotel posoditi igrač. Mi lahko poveš kaj več o tem dogodku? Zdi se mi, da si zaradi tega žalosten.«
- Poznamo dve obliki poslušanja: pasivno (molčanje) in aktivno. Aktivno poslušanje zajema štiri veščine: 1. Ponovimo to, kar je govorec rekel, 2. Razjasnimo, kako smo razumeli sporočilo, 3. Pokažemo zanimanje za vsebino povedanega in 4. Opišemo, kaj oseba občuti.

MISEL DNEVA

ZA RAZMISLEK IN ODLOČITEV PRVA ODLOČITEV O PRILOŽNOSTIH

Odločimo se lahko, da na svoje priložnosti samo čakamo. Nobena se nam ne zdi prava; nobena ni dovolj dobra, da bi začeli; da bi vsaj poskusili.

In potem kar naprej čakamo, priložnosti pa nam uhajajo neuporabljene. Vse priložnosti, prave in neprave – ostajajo samo priložnosti; ostajajo neizkoriščene.

MISEL DNEVA

ZA RAZMISLEK IN ODLOČITEV PRVA ODLOČITEV O PRILOŽNOSTIH

Ali pa se odločimo zgrabit vsako priložnost, tudi če se pokaže le kot polpriložnost. Dajmo ji možnost, da se izkaže. Šele, ko jo bomo preizkusili, bomo zagotovo vedeli.

Tako bomo v življenju imeli več priložnosti. Marsikatera polpriložnost se bo lahko izkazala kot prava priložnost, če ji le damo možnost. Pa tudi izgubiti nimamo kaj, saj smo z vsako dejavnostjo le bolj izkušeni. Bolj smo pripravljeni za nove priložnosti.

(Modrej, Zvone: Tvoje odločitve: prikladne odločitve za več življenja, 1997)

**ISKRENA HVALA VAM , KER SEM LAHKO
BILA Z VAMI**

**ZELO VESELA BOM VAŠIH MISLI,
VPRAŠANJ IN PREDLOGOV**

tatjanabrank@gmail.com