

KONFLIKTAI. 5 PIRŠTŲ METODAS.

Labai svarbu suprasti, kad niekas negali apsaugoti mūsų nuo konfliktinių situacijų. Jų tikrai bus, jie mus reikalingi ir net naudingi.

Konfliktinės situacijos susideda iš daugelio sluoksnių. Būtent todėl ir kyla sunkumų sprendžiant konfliktus. Jausmai, emocijos, priežastys, pasekmės, mintys ir interpretacijos yra persipynę tarpusavyje ir kyla beveik vienu metu ar vienas paskui kitą.

Viena pagrindinių konfliktų valdymo taisyklių yra - atskyrimas. *Kas tai?*

Atskyrimas – gebėjimas atskirti mintis nuo jausmų, veiksmus nuo interpretacijos, priežastis nuo pasekmių.

Tačiau labai dažnai yra sunku sustoti ir imti analizuoti konfliktą siekiant rasti atskyrimus... Tam reikalingas „blaivus“ protas, o sumišusių jausmų fone dažnai atrodo, kad situacija neturi išeičių.

Idealiu atveju kiekvienas konfliktas, kuriame mes atsiduriame, turėtų būti užbaigtas. Labai svarbu „išspręsti konfliktą“, nes tai leidžia sudėti „viską į savo vietas“, atpalaiduoja susikaupusią įtampą ir iš konflikto išeiname ramesni. Kitu atveju, neišspręstas konfliktas atims iš mūsų daug jėgų ir energijos, nes galvoje, mintyse vis iš naujo ir iš naujo suksimės neišspręstos problemos dialoge. Nesibaigianti situacijos analizė dažnai nuveda į dar didesnes interpretacijas, kas gali visai supainioti ir konflikto sprendimo galimybių paieška taps dar sudėtingesnė..

Dalinuosi paprastu metodu, kuris padėtų išspręsti komunikacines problemas tarp skirtingas pozicijas/požiūrius turinčių žmonių.

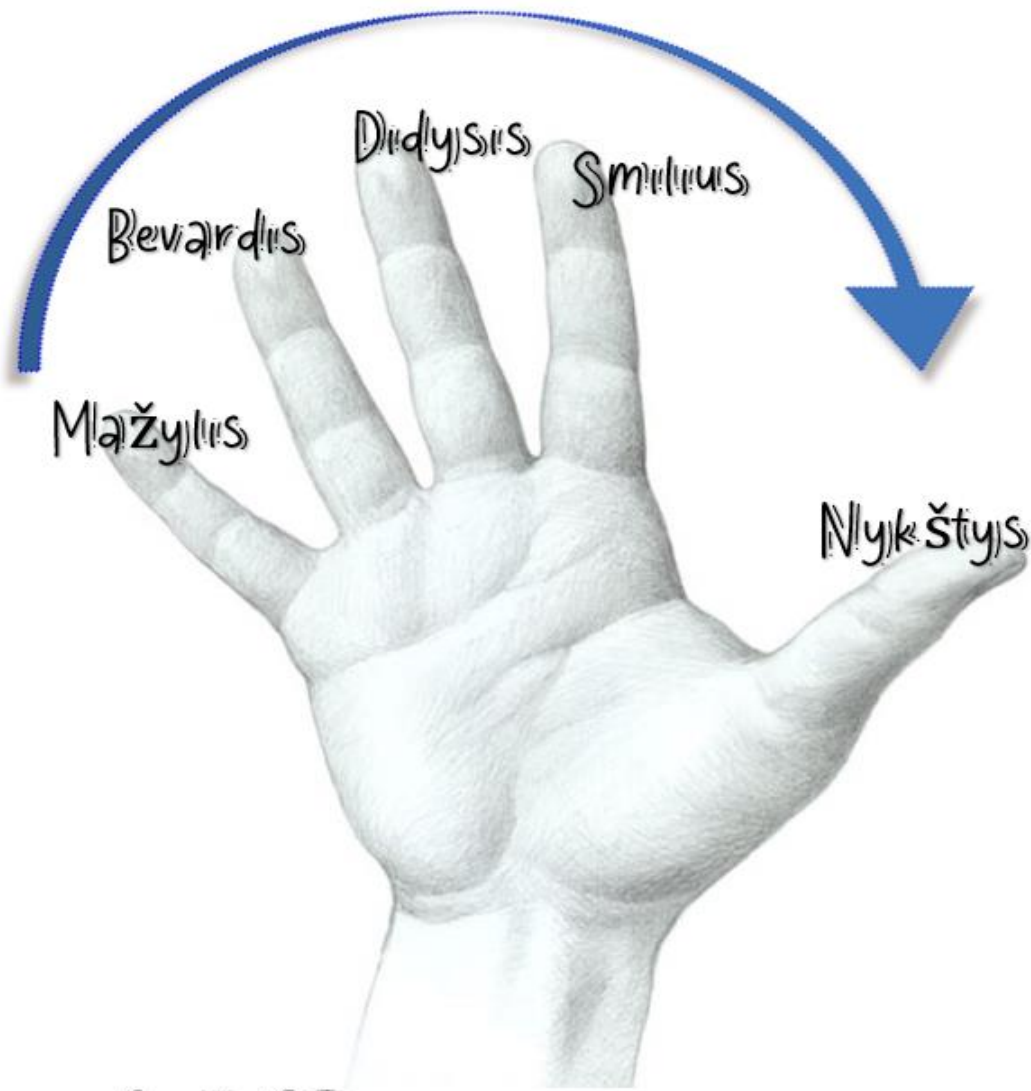
Konfliktinėje situacijoje paprasčiausiai pasižiūrėkite į savo delną ir prisiminkite penkių pirštų metodą. Tegu jūsų delnas primena, jog visos problemos gali būti išspręstos, nes viskas priklauso nuo jūsų pačių.

Parengė: Žaneta Simutyte-Jogminienė,

Pagal: М. Фомина: Как разрешить конфликт с помощью ладони

5 Pirštų metodas

padedantis spręsti konfliktus



Paragė Zareta SJ

MAŽYLIS — *mintys, objektyvi informacija.*

Ką aš žinau apie konflikto objektą/subjektą? Dėl ko mes kauramės?

BEVARDIS — *skausmas, jausmai.*

Kas mus abu skaudina, „užkabind“ konflikte?

DIDYSIS — *panašumas.*

Kuo mes, su oponentu, esame panašūs?

SMILIUS — *pamoka, situacijos išvados.*

Ko mane moko ši situacija? Ką man reikia suprasti?

NYKŠTYS — *ateitis, perspektyva.*

Ką aš darysiu artimiausioje ateityje, kad panašių konfliktų nekiltų?