K o n f l i k t i n m e d i a c i j a

Nataša Hvala, univ.dipl.ekon.

K o n f l i k t i s o k o t v a l o v i

So ljudje, ki pred njimi bežijo,

in taki, ki se v njih utapljajo.

Le redki na njih jezdijo.

Kaj je konflikt?

- vsako srečanje neusklajenosti oz. disharmonija
- stanje, ki sili v odzivanje in terja spremembe

- notranja napetost
- stanje nemoči, zaradi nasprotujočih si teženj v posamezniku
- situacija, v kateri dejanje ene osebe onemogoča, otežuje ali ovira dejanje druge osebe
- čustveno nabit poskus vsiliti spremembe odnosa drugemu

Pojavne oblike

- nestrinjanje
- nasprotovanje
- odklanjanje
- neupoštevanje
- spor
- nesporazum
- prepir
- vojna oz. vojaški spopad

Negativni pogled na konflikt

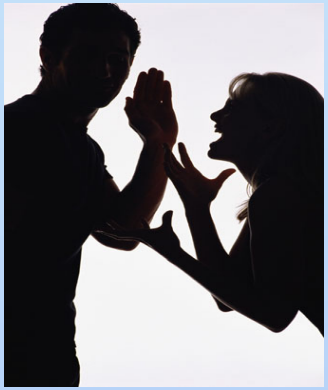
- nekaj slabega, nezaželenega, bolečega
- nepotreben, škodljiv
- vzrok nesoglasja, prepira, ločitve, nasilja

Pozitivni pogled na konflikt

- naravni pojav
- vir energije
- širjenje obzorja
- priložnost za rast in razvoj
- pokazatelj problemov

Konflikt. Kaj z njim narediti? Imamo izbiro!

- pustiti vnemar
- krivdo zanj prevaliti
- uporabiti za uničenje odnosa



ali

- reševati
- prevzeti odgovornost
- uporabiti za rast

Smernice za razreševanje konfliktov

- zavezništvo
- upoštevanje različnosti
- prevzemanje odgovornosti
- ohranjanje komunikacije in pomirjanje
- stabilizacija interakcije
- poročanje namesto vplivanja
- razdelitev konflikta na manjše dele
- odkrivanje disfunkcionalnih vzorcev

Odzivi na konflikt v medosebnih odnosih

Ker konflikt sproža napetost in bolečino, s čimer sili v delovanje, je nujno, da se nanj odzovemo.

Odzovemo se lahko na različne načine

- ga odrinemo
- izvajamo pritisk
- se uklonimo pritisku
- iščemo kompromis
- začnemo konflikt razreševati

Posledice nerazreševanja konfliktov

- upad komunikacije
- poslabšanje ali celo prekinitev odnosa oz. razpad skupine
- stagnacija
- nasilje ali zatiranje
- izključitev ali izobčenje
- duševne motnje
- psihosomatske bolezni

Če konfliktov ne razrešujemo, lahko postanemo njihovi ujetniki.

Konflikti, ki niso učinkovito razrešeni zaradi izogibanja ali zaradi neuspešnih poskusov razreševanja, **se bodo pogosto ponavljali ter postali vir frustracije in sovražnosti**.

Zakaj konflikte razreševati?

- pripomorejo, da ozavestimo probleme v odnosu
- spodbujajo spremembe
- mobilizirajo energijo in povečujejo motivacijo za soočenje s problemom
- razbijajo monotonost življenja, spodbujajo nove interese, pomenijo izziv in vnašajo dinamiko
- znižujejo napetosti v vsakdanjih odnosih
- pogosto pripomorejo k ustrezni odločitvi
- v konfliktu bolje spoznamo samega sebe
- konflikti lahko odnos poglobijo in obogatijo
- v konfliktu bolj spoznamo drugega

- konflikti spodbujajo osebnostno rast
- razrešeni oz. obvladani konflikti utrjujejo sposobnosti razreševanja in obvladovanja konfliktov
- prispevajo k širjenju znanja in poglabljanju razumevanja sveta oz. življenja
- prinašajo višjo raven kulture v interakciji in omogočajo bolj intenzivno sodelovanje
- omogočajo večje zaupanje drug v drugega oz. samemu sebi

Kljub temu, da je razreševanje konfliktov v splošnem najboljše, pa ni vedno smiselno.

Najbolje je torej vzdrževati ravnovesje med občutkom zase in občutkom za drugega.

Pomembno je, da pri stvareh, ki so za nas bistvenega pomena, ne popuščamo in ne sklepamo kompromisov, saj bi v takem primeru ostali nezadovoljni in naše temeljne potrebe neizpolnjene.

To pa ne pomeni, da moramo svoje potrebe uveljavljati na račun drugega.

Literatura

- Iršič, M., 2004, Umetnost obvladovanja konfliktov
- Šetinc Tekavc, M., 2002, Mediacija
- Iršič, M., 2007, Uvod v razreševanje konfliktov v medosebnih odnosih