Živilė Kėrytė

**Ką turime žinoti apie konfliktus ir jų sprendimą?**

Konfliktas – ar turime jo vengti ir bijoti? Konfliktas dažnai yra mūsų noro ir kartu nenoro spręsti sunkumus priežastis ir pasekmė. Kiekvienas vaikas ar suaugęs asmuo turi skirtingą sampratą ir įsivaizdavimą, kodėl kyla konfliktas ir kaip į jį reaguoti. Įprastai kilus konfliktui jau žinome, kas kaltas – kaltiname save arba kitą. Tačiau retai susimąstome, ką kylantis konfliktas pasako apie mus ir apie kitą asmenį. Galbūt pakito mūsų arba kito asmens nuostatos, vertybės ir / ar požiūris? Gal mes arba kitas asmuo susiduria su sunkumais darbe ar asmeniniame gyvenime?

Konfliktas ir sutarimas (konsensusas) – tarpusavyje susiję reiškiniai, negalintys vienas be kito egzistuoti. Be konflikto nebūtų sutarimo, kaip sutarimo nebūtų be konflikto. Pvz., konfliktą sukelia esami tarpusavio santykiai, o gerėjančius tarpusavio santykius sąlygoja konfliktas. Konfliktas yra neišvengiamas, kaip ir pokyčiai gyvenime.

Abi konflikto pusės yra tarpusavyje atsakingos už savo žodžius ir elgesį reaguojant į vienas kito žodžius ir elgesį. Nei vienos pusės interesai nėra aukščiau už kitos pusės interesus. Tikslas ne visuomet pateisina visas priemones. Mes turime mokytis, kaip taikiai spręsti konfliktus ir kaip išvengti abipusiškai žeidžiančio bendravimo. **Konfliktas pats savaime nėra problema – negebėjimas taikiai spręsti konfliktą yra problema.**

Nuo ko pradėti?

* Atpažinti, valdyti ir tinkamai reikšti savo jausmus. Daug girdime apie jausmus, tačiau vis dar stokojame žinių ir įgūdžių, priimti savo ir kito jausmus, nežeidžiant vienas kito.
* Išklausyti, net kai esame apimti stiprių emocijų. Konfliktuose dažniausiai kyla pyktis - viena iš stipriausių žmogaus emocijų, kuriai suvaldyti reikia turėti įgūdžių. Žinome, ką norisi daryti supykus, tačiau, ar žinome, kaip suvaldyti savo pyktį?
* Nusiraminus, kartu ieškoti bendro sprendimo. Mūsų interesai ar kito interesai? Juk sudėtinga dirbti komandoje / gyventi šeimoje, kai manome, kad mūsų sprendimai teisingiausi arba, kai tikimės tik sau palankių sprendimų.
* Pamatyti kontekstą, neignoruoti jo. T. y. šeimos ar komandos nariui išgyvenant stresą, padėti jam jį atpažinti ir pasiūlyti pagalbą, užuot kaltinus dėl dažnėjančių konfliktų.

Nepavykus susitarti ir išspręsti konflikto taikiai, kyla priešiškumas. Augant priešiškumai stiprėja tikimybė, kad viena arba kita konflikto pusė nuspręs nutraukti tarpusavio santykius dėl nuolat besitęsiančių konfliktų, nepagarbaus ar netgi smurtinio elgesio. Kartais konflikto sprendimas nepriklauso nuo mūsų. Yra situacijų, kai konflikto metu svarbu laiku pastebėti kylantį pavojų savo ar savo artimųjų sveikatai ir atsitraukti.

Kviečiame dalyvauti ir būti aktyviais socialinės kampanijos „Mokomės bendrauti. Būkime dėmesingi savo ir kito jausmams!” dalyviais. Išmokite atpažinti ir įvardinti emocijas, taikiai spręsti konfliktus ir įveikti stresą.

Daugiau informacijos apie socialinę kampaniją: VšĮ Šeimos santykių institutas, el. paštas: [pagalba@ssinstitut.lt](mailto:pagalba@ssinstitut.lt) , tel. +37069823995, [www.ssinstitut.lt](http://www.ssinstitut.lt).