

Vi løser konflikter mellom mennesker

Målet er mest mulig best-mulig-liv for flest mulig liv!

Konflikter med andre oppstår som oftest fordi situasjoner oppleves ulikt, eller fordi våre følelser, ønsker og behov er forskjellige. Konflikter løses alltid best ved hjelp av visdom og kjærlighet ☺
Mange konflikter kan løses hvis vi på en fleksibel måte forsøker å følge denne oppskriften:

1) Vi inviterer til en samtale for å snakke om konflikten på en hyggelig og positiv måte

Vi kan alltid invitere til å snakke om konflikter med et positivt fokus på å løse opp i dem. For å legge til rette for gode samtaler er det viktig at de er uten press og stress. Det er bra hvis vi fokuserer på å være rolige, varme og vennlige, og at vi fokuserer på å forstå og vise omsorg for alle involverte.

2) Vi snakker sammen på en rolig, varm og vennlig måte med fokus på at alle skal bli fornøyde

Grunnlaget for å løse en konflikt er å fokusere positivt på å arbeide mot at alle parter skal bli fornøyde med resultatet. Vi kan for eksempel innlede med å si noe slikt: *"Jeg håper vi kan møtes for å snakke litt mer om situasjonen for å forsøke å finne løsninger som alle kan være fornøyde med? Hva synes du om det?"* De fleste vil si ja til et slikt forslag, og vi kan gjerne selv komme med forslag til tid og sted.

3) **NB:** Vi forsøker først å forstå og vise omsorg for den andres følelser, ønsker og behov

Det viktigste i godt samspill med andre er å fokusere på å forstå og mestre egne og andres følelser, ønsker og behov best mulig. Når vi inviterer til viktige samtaler er det bra hvis vi først fokuserer på den andres opplevelser for å skape trygghet og tillit. Vi kan for eksempel si: *"La oss først snakke om hvordan du opplever dette, og om hva som er dine viktigste ønsker og behov."* Det er bra å lytte rolig, varmt og vennlig, og vi kan gjerne gjenta noe av det den andre sier for å vise at vi forstår. Hvis det er mange deltakere på et slikt møte kan det være lurt å ta en runde slik at alle får sagt noe.

4) Deretter må vi forsøke å gi uttrykk for våre egne følelser, ønsker og behov så vennlig vi kan

Etter at den andre føler at vi har forstått det viktigste er det vår tur. Vi kan gjerne si: *"Når du føler at jeg har forstått deg riktig vil jeg gjerne snakke litt om hva som er viktig for meg."* Våre følelser, ønsker og behov er viktige her, og det er viktig at den andre forstår hva som er viktigst for oss. Det beste er hvis vi rolig, varmt og vennlig klarer å uttrykke våre ønsker og behov så tydelig vi kan uten på noen måte å kritisere eller anklage andre. Vi kan holde frem at vi ønsker at alle skal få det best mulig.

5) Når har forstått hverandre kan vi rolig, varmt og vennlig forsøke å finne gode løsninger

Etter at vi har forstått hverandre er det viktig at vi forsøker å finne best mulig løsninger som kommer alle parter til gode. Vi kan varmt og vennlig fokusere på dette. Målet er at sunne ønsker og behov skal tilfredsstilles best mulig for flest mulig, noe som kan ta tid. *"Kan vi nå forsøke å finne noen løsninger alle kan være fornøyde med?"* er en måte å starte på. Vi inviterer alle til å komme med forslag.

6) Hvis vi ikke finner gode løsninger må vi akseptere og respektere dette inntil videre

Hvis vi ikke klarer å finne løsninger alle er fornøyd med, må vi akseptere og respektere dette. Det kan være lurt å ta en puste- eller tenkepause hvis samtalen blir vond og vanskelig. Vi kan si: *"Hvis vi ikke klarer å finne gode løsninger for oss alle nå foreslår jeg at vi tar en pause, og at vi forsøker igjen senere."* I slike situasjoner er det viktig å forsøke å fremme mest mulig medfølelse, forståelse, støtte og oppmuntring overfor alle parter. Vi kan kanskje bli enige om at vi er uenige, noe som viser respekt og forståelse for alle. Det er alltid lurt å forsøke å være rolige, varme og vennlige i konfliktløsninger.

7) Hvis vi ikke klarer å løse viktige konflikter kan vi vurdere å søke hjelp til dette fra andre