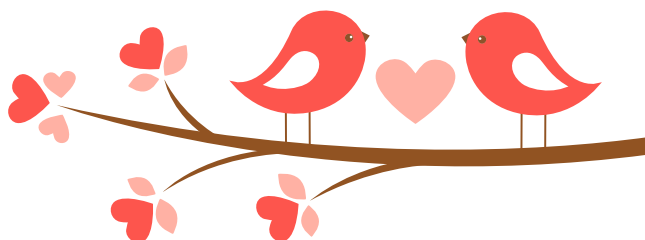


Konfliktideta suhtlemise EELDUSED

1. Teil on kokku lepitud suhtlemiseks sobiv aeg ja koht. Te olete vastavalt meelestatud, st pole hetkel konfliktis, pole segavaid elemente (ekraanid, lapsed, kõrvalised inimesed või kohustused).
2. Kumbki teist ei kiirusta kuhugi, pole süvenenud mingisse tegevusse, ei puhka (ära sega puhkust – puhanud inimesega on palju parem rääkida! Jõude passijat võid aga vestlema kutsuda küll.)
3. Ära vali „lahendamiseks“ põhimõttelisi asju nagu usk, poliitika, isiklik meeldivus jne.
4. Ära eelda, et tead, mida teine ütleb või mõtleb!
5. Ära üldista („Sa teed alati nii!“ „Sa kunagi ei ütle seda!“)
6. Ära süüdista ega halvusta! Võid rääkida vaid oma tunnetest selles olukorras.
7. Ära takista muutusi („Eelmine nädal sa küll seda juttu ei rääkinud!“, „Sa niikuinii ei hakka seda tegema!“)
8. Kasuta lühikesi lauseid ja räägi ühe lause kaupa.



Konfliktideta suhtlemise REEGLID

1. Kõneleja nr 1 räägib olukorrast oma vaatepunktist (kuulaja ei lisa omalt poolt mingit infot):
 1. Kuidas selles olukorras käitusin. (Kuulaja kordab kuuldut oma sõnadega kontrollimaks, kas sai õigesti aru: „Ma kuulsin, et ...“, „Kas ma sain õigesti aru, et ...“, „Sa ütlesid, et ...“)
 2. Miks ma nii käitusin – mida tundsin? (Kuulaja kordab.)
 3. Mida ma päriselt vajan? (Kuulaja kordab.)
 4. Miks ma seda vajan – mida siis tunneksin, kui see vajadus saaks täidetud? (Kuulaja kordab.)
2. Kui kuulaja ütleb midagi muud, siis kõneleja saab oma mõtet korrata või parandada, nt: „Ma mõtlesin pigem seda, et ...“ „Vabandust, väljendasin end valesti, tahtsin tegelikult öelda, et ...“
3. VAHETAGE ROLLID! Kõneleja nr 2 räägib olukorrast oma vaatepunktist (kõneleja 1 on nüüd kuulaja, ta ei lisa omalt poolt mingit infot):
 1. Kuidas selles olukorras käitusin. (Kuulaja kordab.)
 2. Miks ma nii käitusin – mida tundsin? (Kuulaja kordab.)
 3. Mida ma päriselt vajan? (Kuulaja kordab.)
 4. Miks ma seda vajan – mida siis tunneksin, kui see vajadus saaks täidetud? (Kuulaja kordab.)
4. Mõlemad pakuvad välja, kuidas võiks olukorda lahendada ja lepivad mingis lahendis kokku. PANGE KOKKULEPE KIRJA!

KUI TEED SEDA ÜKSI, PEA MEELES LÜHENDIT ATS

A nagu aisting: "Mu sees kõik keerab ja süda läheb pahaks, kui meil jälle see teema üles tuleb!"

T nagu tunne: "Ma tunnen end väga üksi ja ma kardan sinuga uuesti tülili minna."

S nagu soov: "Ma soovin/vajan, et saaksime rahulikult asjast rääkida."



NB! Kui teil mingil põhjusel ei õnnestu nende reeglite järgi probleeme lahendada või lähete ikka konflikti, siis vajate kolmandat neutraalset osapoolt, kes aitaks vestlust modereerida. See **ei tohi** olla oma laps, sõber või lähedane pereliige, kes võib tunda, et peab valima poole või satub muidu rollikonflikti. Sellise juhul on kõige targem pöörduda terapeudi poole, kes oleks vestluse juures neutraalne kolmas.

Mina saan aidata, kui võtate ühendust:

5635 7517

pirjakullama@gmail.com

www.pirjateraapiad.ee

facebook.com/PirjaTeraapiad

