VERA BARIĆ, pedagoginja

**NENASILNO RJEŠAVANJE SUKOBA**

Sukobi su normalna pojava u svakodnevnom životu. Možemo ih opisati i kao situacije u kojoj jedna strana ima doživljaj da su njezini interesi ugroženi ili pod negativnim utjecajem druge strane. Nužno je naučiti prevladati sukobe jer inače oni prevladaju nas. Sukob može rasti i razvijati se ili umanjivati namjerom upletenih snaga da ga se prevlada. Ako konfliktne situacije ne rješavamo, one mogu imati teške posljedice kao što su agresija, psihosomatske bolesti, ovisnosti, depresija i sl.

Stručnjaci savjetuju dostojanstveno, konstruktivno i nenasilno rješavanje sukoba. Tada će rezultat biti porast samopouzdanja i većeg povjerenja u sebe. Uspješno prevladani konflikt nosi pozitivne osjećaje za razliku od konflikta kojeg se „rješava“ na nasilan i nekonstruktivan način.

Sve strane koje sudjeluju u sukobu osjećaju se dobro nakon nenasilnog rješavanja sukoba. Situacija bez poraženih je najbolje rješenje svakog konflikta.

Što izbjegavati kod sukoba:

* Pokoravanje jedne osobe, dok druga ostaje dominantna i moćna
* Izbjegavanje sukoba nadajući se da će on nestati sam od sebe. Time se samo odlaže sukob koji nerijetko s vremenom postane još gori
* Prisiljavanje druge osobe na jednak pogled na problem

Savjeti za pozitivnim rješavanjem sukoba:

* Cilj sukoba mora biti unaprijediti odnos i usmjeriti se na problem koji postoji, a ne se boriti protiv druge osobe. Neslaganje koje se iskazuje na arogantan način polučit će zamjetno veću količinu negativnog afekta od neslaganja koje se racionalno objasni.
* Držati se glavne teme sukoba, a ne iznositi stare sukobe i uvrede
* Govoriti o tome kako se osjećamo, a izbjegavati vrijeđanje i omalovažavanje
* Izbjegavati uopćavanja kao što su: „Ti uvijek…“, „Ti nikad…“,…
* Dati osobi priliku da ispravi ili objasni svoje postupke ili riječi kojima nas je povrijedila
* Slušati osobu što govori bez upadica i prekidanja
* Gledati osobu u oči i govoriti smirenim i prirodnim glasom. Visok i kreštav ton djeluje napadački.
* Ukoliko smo preumorni ili je situacija prenapeta, bolje je odgoditi raspravu i dogovoriti razgovor za neki drugi termin
* Donijeti zajedničke zaključke i dogovoriti se oko budućeg ponašanja i postupaka
* Završiti sukob bez pobjednika i gubitnika

Ako se, nakon što smo pokušali riješiti sukob, utvrdi da postojeći problem nema rješenja, potrebno je naći način kako živjeti s problemom. Takvu odluku donosimo svjesno. Odlučujemo se ne žaliti na postojeći problem, te da nećemo preuzeti ulogu mučenika.

Naučiti prevladati sukobe predstavlja ozbiljnu i dalekosežnu investiciju i proces poboljšanja nas samih, naših obitelji i okruženja. Dobar način je onaj koji nas otvara za promjene, koji nas uči da ne moramo uvijek i bezuvjetno u potpunosti uspjeti i da katkad ne možemo dobiti sve ono što želimo. Sukob ne treba gledati kao borbu već kao priliku za poboljšanje odnosa!

LITERATURA:

* Centar za socijalnu skrb Zagreb (bez datuma). *Nenasilno rješavanje sukoba*. Preuzeto 28. kolovoza, 2021., sa <https://www.czss-zagreb.hr/images/dokumenti/letci/nenasilno_rjesavanje_sukoba_0.pdf>
* Vodopija, Š. i Vajs, A. (2010). *Vještina slušanja u komunikaciji i medijaciji*. Zadar: Naklada Edicija Erudita.