

Italiano

KOKOMA – Gestione comunale dei conflitti

Riconoscere i conflitti. Trovare soluzioni insieme.

Ha un conflitto e non sa come andare avanti?

Forse c'è una lite con i vicini. Forse si sente sotto pressione a causa di altre persone o gruppi. Forse ci sono tensioni nello spazio pubblico o un conflitto che dura già da tempo.

In questi casi può rivolgersi a KOKOMA.

La ascoltiamo e guardiamo insieme a Lei di che cosa si tratta e che cosa potrebbe aiutare. Lavoriamo in modo neutrale, rispettoso, riservato e orientato alle soluzioni.

Non serve avere già una soluzione. Il primo passo è semplicemente parlare con noi.

La nostra offerta è gratuita e si rivolge a tutte le persone di Singen.

I conflitti fanno parte della vita quotidiana

Dove le persone vivono insieme, nascono opinioni, interessi e bisogni diversi. Da ciò possono nascere conflitti.

Un conflitto non è necessariamente qualcosa di negativo. Spesso mostra che qualcosa dovrebbe essere chiarito.

Diventa problematico quando la lite continua a crescere, nessuno ascolta più o le persone coinvolte non fanno che accusarsi a vicenda. In questi casi un sostegno può essere d'aiuto.

Come mi accorgo che un conflitto si sta aggravando?

Segnali tipici possono essere:

- Le conversazioni girano sempre in tondo.
- Il clima diventa sempre più teso.
- Le persone parlano più le une delle altre che tra di loro.
- Aumentano i rimproveri e le accuse.
- I compromessi sembrano non essere più possibili.
- Altre persone vengono coinvolte nella lite.

Prima si affronta un conflitto, più facile è spesso riprendere il dialogo.

Capire il punto di vista dell'altro

In una lite ogni parte vive la situazione in modo diverso. Cambiare prospettiva non significa dover dare ragione all'altra persona. Si tratta di capire: Che cosa è importante per l'altra parte? Che cosa la disturba o le pesa? Di che cosa ha bisogno?

A volte un conflitto cambia già solo perché entrambe le parti hanno la sensazione di essere ascoltate.

Parlare senza ingrandire la lite

Aiuta dire nel modo più concreto possibile che cosa ci disturba.

Invece di: «Lei non ha mai riguardo per nessuno!» si può dire ad esempio: «Quando di notte c'è molto rumore, non riesco a dormire. Vorrei trovare una soluzione insieme a Lei.»

Così il problema viene affrontato chiaramente, senza attaccare l'altra persona.

La de-escalation non significa cedere

La de-escalation significa impedire consapevolmente che una lite si aggravi ulteriormente. Può essere utile:

- parlare con calma e chiarezza,
- ascoltare,
- nominare problemi concreti,
- non rispondere a insulti e provocazioni,
- stabilire chiaramente i propri limiti,
- fare una pausa,
- cercare sostegno.

Nessuno deve accettare insulti, minacce o violenza.

Insieme invece che l'uno contro l'altro

Non sempre alla fine una parte deve vincere e l'altra perdere. Spesso esistono soluzioni che tengono conto di entrambe le parti.

Ciò può significare, ad esempio, concordare insieme delle regole, esprimere apertamente i propri bisogni o trovare un compromesso. Anche opinioni diverse possono continuare a esistere. L'importante è trattarsi reciprocamente con rispetto.

Un esempio dalla vita quotidiana

Alcuni giovani si incontrano regolarmente in una piazza. Per loro il luogo è importante per vedere gli amici. Allo stesso tempo, i residenti si sentono disturbati dal rumore. Entrambe le parti hanno interessi comprensibili.

KOKOMA può aiutare a riprendere il dialogo: Di che cosa hanno bisogno i giovani? Che cosa pesa ai residenti? Quali regole o soluzioni potrebbero funzionare per entrambe le parti?

Che cosa può provare Lei stesso/a?

A volte bastano già piccoli passi: Affronti il conflitto presto. Non aspetti che si accumuli troppa rabbia. Sia concreto/a. Descriva che cosa è successo e che cosa Le pesa. Ascolti anche l'altra parte. Cerchi una soluzione invece di un colpevole.

E se si accorge di non riuscire ad andare avanti da solo/a: cerchi sostegno.

KOKOMA La sostiene

Aiutiamo a:

- riconoscere i conflitti per tempo,
- capire punti di vista diversi,
- riprendere il dialogo,
- sviluppare soluzioni comuni.

Il nostro team unisce culture, esperienze e prospettive diverse. Promuoviamo il dialogo, la comprensione reciproca e soluzioni democratiche.

Ci contatti. Non deve risolvere il Suo conflitto da solo/a. Insieme vedremo quale strada potrebbe essere adatta alla Sua situazione.