

Hrvatski / Bosanski / Srpski

KOKOMA – Komunalno upravljanje sukobima

Prepoznati sukobe. Zajedno pronaći rješenja.

Imate sukob i ne znate kako dalje?

Možda postoji svađa sa susjedima. Možda se osjećate opterećeno zbog drugih ljudi ili grupa. Možda postoje napetosti u javnom prostoru ili sukob koji traje već duže vrijeme.

Tada se možete obratiti KOKOMA-i.

Saslušat ćemo vas i zajedno s vama pogledati o čemu se radi i što bi moglo pomoći. Pritom radimo neutralno, s poštovanjem, povjerljivo i usmjereno na rješenja.

Ne morate još imati rješenje. Prvi korak je jednostavno razgovarati s nama.

Naša ponuda je besplatna i namijenjena svim ljudima u Singenu.

Sukobi su dio svakodnevice

Gdje ljudi žive zajedno, nastaju različita mišljenja, interesi i potrebe. Iz toga mogu nastati sukobi.

Sukob ne mora automatski biti nešto loše. Često pokazuje da nešto treba razjasniti.

Problematično postaje kada svađa postaje sve veća, kada nitko više ne sluša ili kada si sudionici samo međusobno predbacuju. Tada podrška može pomoći.

Kako prepoznam da sukob eskalira?

Tipični znakovi mogu biti:

- Razgovori se stalno vrte u krug.
- Atmosfera postaje sve napetija.
- Ljudi više govore jedni o drugima nego jedni s drugima.
- Sve je više prigovora i optuživanja.
- Kompromisi se više ne čine mogućima.
- U svađu se uvlače i drugi ljudi.

Što se o sukobu ranije razgovara, često je lakše ponovno započeti razgovor.

Razumjeti drugu stranu

U svađi svaka strana doživljava situaciju drugačije. Promjena perspektive ne znači da drugoj osobi morate dati za pravo. Radi se o tome da se razumije: Što je drugoj strani važno? Što je smeta ili opterećuje? Što joj treba?

Ponekad se sukob promijeni već time što obje strane dobiju osjećaj da ih se čuje.

Razgovarati, a ne povećavati svađu

Pomaže što konkretnije reći što vas smeta.

Umjesto: „Vi nikada nemate obzira!“ može se, na primjer, reći: „Kada je noću jako glasno, ne mogu spavati. Rado bih s vama pronašao/pronašla rješenje.“

Tako se problem jasno iznosi, bez napadanja druge osobe.

Deeskalacija ne znači popustiti

Deeskalacija znači svjesno spriječiti da se svađa dalje zaoštrava. Može pomoći:

- govoriti mirno i jasno,
- slušati,
- imenovati konkretne probleme,
- ne uzvraćati na uvrede i provokacije,
- jasno pokazati granice,
- napraviti pauzu,
- potražiti podršku.

Nitko ne mora prihvatiti uvrede, prijetnje ili nasilje.

Zajedno umjesto jedni protiv drugih

Ne mora na kraju uvijek jedna strana pobijediti, a druga izgubiti. Često postoje rješenja koja uzimaju u obzir obje strane.

To može značiti, na primjer, zajedno dogovoriti pravila, otvoreno izraziti potrebe ili pronaći kompromis. I različita mišljenja smiju i dalje postojati. Važno je odnositi se jedni prema drugima s poštovanjem.

Primjer iz svakodnevice

Mladi se redovito sastaju na jednom trgu. Za njih je to mjesto važno za druženje s prijateljima. Istovremeno se stanovnici osjećaju ometeni bukom. Obje strane imaju razumljive interese.

KOKOMA može pomoći da se započne razgovor: Što je mladima potrebno? Što opterećuje stanovnike? Koja pravila ili rješenja bi mogla funkcionirati za obje strane?

Što možete sami pokušati?

Ponekad pomažu već mali koraci: Progovorite o sukobu rano. Ne čekajte dok se nakupi puno ljutnje. Budite konkretni. Opišite što se dogodilo i što vas opterećuje. Saslušajte i drugu stranu. Tražite rješenje umjesto krivca.

A ako primijetite da sami ne možete dalje: potražite podršku.

KOKOMA vas podržava

Pomažemo:

- rano prepoznati sukobe,
- razumjeti različita gledišta,
- ponovno započeti razgovor,
- razviti zajednička rješenja.

Naš tim spaja različite kulture, iskustva i perspektive. Potičemo dijalog, međusobno razumijevanje i demokratska rješenja.

Javite nam se. Svoj sukob ne morate rješavati sami. Zajedno ćemo pogledati koji bi put mogao odgovarati vašoj situaciji.