

Konflikter

- skilda åsikter, dålig stämning och lösningar

Vad är en konflikt?

Livet pendlar mellan harmoni och konflikt. Konflikter med sig själv, med enskilda personer eller konflikter i hela grupper. En grupp påverkas ofta av att två personer har en konflikt mellan sig. Konflikter inträffar hela tiden, det är inget man kan undvika. Däremot är det viktigt att hantera en konflikt på ett konstruktivt sätt. Konflikter uppkommer i en kollision mellan viljor, behov, värderingar och handlingar. De uppkommer också lätt när kommunikationen inte fungerar och personer inte förstår varandra.

Konflikter finns i olika grader och desto tidigare man tar tag i dem desto lättare är det att hantera dem och hitta en bra lösning. Små konflikter som inte leder någonstans skapar irritation hos de inblandade utan att det egentligen sker någon förändring. Små konflikter kan växa och leda till att folk börjar använda kränkande uttryck och påhopp, man slutar visa respekt mot varandra och det blir en maktkamp. Om inte små konflikter löses kan det gå över till hot, våld och mobbning.

Att ha olika åsikter är inte samma sak som att ha en konflikt. Att jobba i grupp och särskilt i en styrelse innebär att man måste samarbeta med människor med andra åsikter, värderingar och erfarenheter. Dessa åsikter kan mötas med respekt. Om man har inställningen att andras åsikter ska vidga ens egna perspektiv har man kommit långt.

Konfliktstilar

Kämpa

Man har en stark åsikt, vet att man har rätt och är inte villig att ge upp i första taget och försöker övertala den andra. Detta tar ofta på krafterna för berörda individer.

Kompromissa

Båda parter jämkar sig och inser att de båda kan vinna på en kompromiss. Resultatet kan bli både att alla blir halvnöjda men också att alla blir missnöjda.

Problemlösa

En eller båda jobbar med problemet och strävar efter att hitta en lösning. Detta kan ta tid, särskilt om man går på djupet med konflikten, men det är också då man ofta finner den mest långsiktiga lösningen.

Mildra

De inblandade försöker fokusera på annat än konflikten då båda anser att det finns annat som är viktigare att lägga energi på. Detta kräver dock att båda känner att det är en liten konflikt så att inte den ena dissar och den andra försöker styra upp.

Undvika

En eller båda parter i konflikten väljer att fly och gör allt för att undvika konflikten. Detta är ofta lätt i början men i längden är det ohållbart och då blir oftast konflikten större än om man hade tagit tag i den på en gång.

Konflikthantering

Om du hamnar i en konflikt:

- Håll dig lugn
- Undvik att bli låst i dina positioner
- Var flexibel och vänlig
- Låt inte din ilska bryta ut till fullt krig
- Snacka med varandra och inte om varandra, undvik skitsnack!

Om du ska vara en del av att lösa andras konflikter:

1. Försök skapa tydlighet (vad bråkas det om), arbeta mot en lösning istället för att i första hand ställa någon till svars.
2. Låt olika tankar bytas med varandra, låt alla tala till punkt.
3. Försök få de inblandade att se sig själva med andras ögon.
4. Håll diskussionen till ämnet och låt att alla vara delaktiga.
5. Försök skapa kreativa lösningar.
6. Börja med att fokusera på att få de inblandade att prata med varandra och övergå sakta till att hitta en lösning.
7. Kom ihåg att alla konflikter inte går att lösa men att alla går att hantera.
8. Det är oerhört viktigt att inte positionera sig som konflikthanterare och ta ställning för någon i en konflikt, detta för att skapa förtroende hos båda parter.