

Hantering av känslor

Ge inte efter för dem! Förneka dem inte!

Skapa rikare relationer!

Översatt från CRN, The Conflict Resolution Network, Australien,
www.crnhq.org
(översättning: Karin Utas Carlsson, www.tradet.org).

Fem frågor att ställa när du är arg/sårad/oroad/rädd etc.

- Varför känner jag mig arg/sårad/oroad/rädd?
- Vad vill jag ändra på?
- Vad behöver jag för att göra mig av med den här känslan?
- Vems problem är det i själva verket? Hur mycket är mitt problem? Hur mycket är deras?
- Hur tolkar jag situationen? De tycker inte om mig? De respekterar mig inte?

Vad kan jag göra?

Fem mål att söka uppnå när jag kommunicerar/delger mina känslor

INRIKTA MIG PÅ att undvika att straffa eller klandra.

INRIKTA MIG PÅ att förbättra situationen.

INRIKTA MIG PÅ att kommunicera mina känslor på ett bra sätt.

INRIKTA MIG PÅ att förbättra relationen och förbättra kommunikationen.

INRIKTA MIG PÅ att undvika att upprepa samma situation/fastna i ett mönster.

Hantera egna negativa känslor, forts.

Har jag tolkat situationen rätt? Hur är de andras perspektiv? (Våra olika rygg-säckar, våra sätt att kommunicera.) Fråga! (t ex "Vad hände? Är det något jag har gjort som du inte gillar?" Eller "Vad tänker du om detta? Vad är ditt perspektiv?")

- *Om jag inte dömer får jag bättre och kan starta en positiv spiral.*
- *Skilj problemet och personen åt, d.v.s. försök lösa problemet på ett ändamålsenligt sätt samtidigt som du behandlar den andra respektfullt/ kärleksfullt/engagerat – "hard on the problem, soft on the person" – och inte dömer personen. Däremot säger du vid behov ifrån när det gäller beteende eller något i situationen du inte gillar eller accepterar.*
- *Tag kontroll över utvecklingen genom att agera eftertänksamt snarare än reagera spontant (kamp eller flykt). Tänk: Något jag kan lära mig här?*

Kan jag uttrycka mitt perspektiv/behov/mina känslor utan att lägga skulden på någon? (Ett sätt att tänka är att fråga sig vad som kan ha bidragit till en situation snarare än att det är någons fel att det blev galet. Ett annat sätt att tänka är att minnas att jag inte vet den andras avsikt, jag vet bara hur påverkan på mig var.)

Hantera andras negativa känslor

- *Öppnande frågor (behov? rädslor?)*
- *Undvika att försvara mig.*
- *Ge eget perspektiv efter att ha lyssnat (känslor och behov).*

Rosenbergs fönster: Du är arg på mig. Du ger mig en möjlighet till ökad förståelse.

Bygg en bro till den andra!

Undvik maktkamp! Alla har behov av att inte tappa ansiktet/prestige, inte bli förödmjukade men bli uppskattade, ha möjlighet till förståelse, delaktighet, trygghet – grundläggande mänskliga behov – hota inte någon i detta.

*Gemensamt problem – inte fiender eller motståndare.
Vad känner jag? Varför?*