

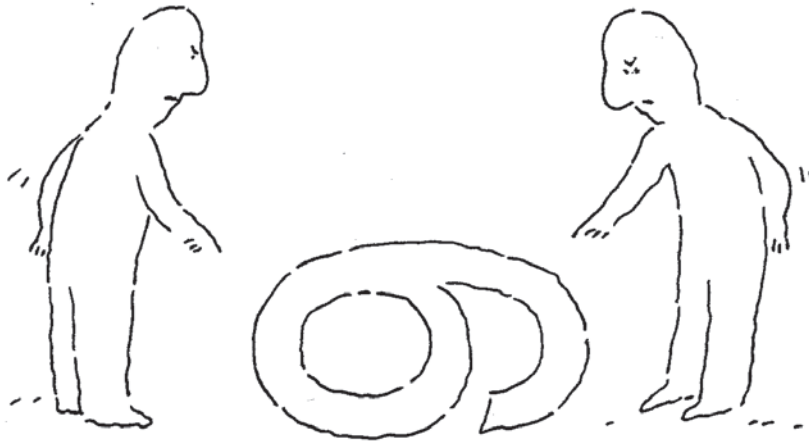


Veliko konfliktov med dvema osebama nastane zato, ker sta si osebi različni.

Na primer ena od njiju je lahko zelo urejena in sistematična oseba, medtem ko je druga ekstremno neurejena.

Ali pa je ena od oseb zelo tolerantna, medtem ko druga le s težavo prenaša vedenja, ki so drugačna od njenega standarda.

Konflikt nastane, ker ena od njiju le stežka tolerira odnos in vedenje druge osebe v enem ali več ozirov in je zmožna videti stvari le iz svojega zornega kota.



Ta vaja vam lahko pomaga preprečiti konflikte in razjasniti zrak med dvema osebama. Vaja je idealna za:

- pare
- starše/otroke
- zaposlene/šefa
- prijatelje
- sodelavce
- sosede
- ...

Namen:

Naučiti se ustvarjati boljše odnose z drugo osebo (v nadaljevanju se na to osebo navezujemo z izrazom "partner").

To se zgodi z ustvarjanjem zavedanja in razumevanjem področij, na katerih sta vi in vaš partner različna in področij, na katerih sta si podobna.

S "področji" so mišljeni odnos, vedenje, vrednote, simpatije, antipatije, interesi, kvalitete, spretnosti, ozadja, izvor in izkušnje.

Rezultati:

- Počutili se boste dobro glede podobnosti.
- Vaše različnosti bodo razjasnjene.
- Imeli boste priložnost, da drug drugemu daste priznanja in pozornosti za različnosti, ki jih cenite.
- Imeli boste priložnost, da popravite različnosti, ki jih nekdo od vaju stežka sprejema.
- Nesprejemljive različnosti bodo postale manj opazne in očitne, ko jih boste videli v povezavi z različnostmi in podobnostmi, ki jih cenite.
- Naučite se lahko sprejeti različnosti drug drugega in postati bolj tolerantni.

Kako narediti vajo:

1. Napišite podobnosti in razlike

Prvi del vaje naredita vi in vaš partner ločeno.

Vsak naj pripravi dva seznama:

- Na enem seznamu zapišite vsa področja, na katerih doživljate podobnosti med vami in vašim partnerjem.
- Na drugem seznamu zapišite vsa področja, na katerih doživljate razlike med vama.

2. Uživajte v podobnostih

Sedaj se usedita skupaj. Drug drugemu pokažite sezname podobnosti. Označita področja, ki sta jih oba vključila. Skupaj najdita še več točk podobnosti - medsebojno dopolnita seznama. Ustvarita vzdušje pripadnosti. Večajta drug drugega. Ob tem uživajta.

Ta del vaje je izredno pomemben za vas, da boste zmožni kasneje govoriti o razlikah brez negativnih reakcij.

3. Pojasnita in se pogovorita o razlikah

Drug drugemu pokažite seznama različnosti - medsebojno si ju preberita naglas.

Za vsako točko, pojasnita odnos, misli in čustva, ki ležijo spodaj.

4. Ocenita in razvrstita razlike

Še enkrat pojdita sk ozi seznama razlik. Skozi vsak seznam posebej.

Na svojem seznamu za vsako posamezno točko nakažite svojo oceno izkušnje različnosti. Prosite partnerja, da naredi enako. Uporabite sledeče kriterije:



Ta razlika mi je všeč. Rad bi jo spodbudil. Z drugimi besedami: Nadaljuj tako - še več tega. Ta razlika je OK. Ti si OK.



Težko mi je sprejeti to razliko. Ti si OK, ampak menim, da tvoje vedenje na tem področju ni OK. Rad bi videl, da bi se spremenil na tem področju, če si pripravljen na to.



Nimam močnih občutkov glede te razlike. Sem nevtralen. Sprejemam razliko in z njo lahko živim. Ti si OK.

5. Sklenita sporazum

Pogovorita se o medsebojnih ocenah, v globino. Ne upoštevajta nevtralnih ocen.

Sprejmita, vsak od vaju, prepoznanja, ki sta jih izrazila preko pozitivnih ocen.

Bodita odprta za medsebojne negativne ocene in jih sprejmita kot izziv, da bi postala boljša.

Sklenita *sporazum* o svojem vedenju in odnosu v prihodnje.

Drug drugemu dajta jasno sporočilo:

- Na katerih področjih sta pripravljena slediti želji druge osebe po spremembah?
- Na katerih področjih se nista pripravljena spremeniti?
- Na katerih področjih lahko živita s tem, da se druga oseba ne spremeni - po tem, ko sta slišala razloge za njeno vedenje in odnos?