

Grondreëls vir konflik hantering.

Beplan konflik : Die meeste konflik gebeur onverwags en onbepland en omdat niemand hierop voorbereid is gebruik ons gewoonlik verkeerde en negatiewe ammunisie teen mekaar. Maak 'n afspraak en kom vooraf ooreen wat die punt van bespreking gaan wees. So kry elkeen tyd om voor te berei. Ons grootste vyand in konflik hantering is ons vrees vir konflik, en ons poging om dit te vermy. Konflik wat nie gehanteer word nie, internaliseer en kom dan in gedrag en gesindhede te vore, wat nog meer negatief is tot die verhouding. Praat dinge uit, en hoor mekaar!

Dink anders oor konflik en gee dit 'n ander naam. Ons redeneer i.p.v. argumenteer. Ons bespreek 'n punt i.p.v. ons stry. Ons verskil van mekaar, maar is nie kwaad vir mekaar nie.

Definieer die punt waaroor die bespreking gaan duidelik. Wie se probleem is dit? Waar het die probleem begin? Wie raak die probleem? Sit selfs by 'n tafel met papier en pen. Die grootste uitdaging in konflik hantering is om by die punt te bly, wanneer ons dit regkry is dit baie makliker, en kan die partye gouer by 'n vergelyk kom.

Visualiseer mekaar langs mekaar teenoor die probleem, m.a.w. werk vanaf eenheid, dis ons twee teenoor die probleem. Konflik begin wanneer ons mekaar as die probleem begin sien. In sport geld die reël; "speel die bal nie die persoon nie" dieselfde reël is van wesentlike belang in konflik hantering met iemand in 'n huweliksverhouding.

Kies die regte tyd, die tyd wanneer beide partye ten volle by die gesprek is sonder onderbrekings.

Begin altyd eers met die beginsels waaroor albei wel in eenheid is. Waaroor stem ons saam? Voordat ons gaan begin om oor iets te praat waaroor ons dalk van mekaar mag verskil.

Aanvaar dat julle dalk nie die ander persoon gaan oortuig nie, en dus "agree to disagree". Dit is nie verkeerd om verskillende opinies oor 'n sekere saak te hê nie. Ons eenheid hang nie af van alles waaroor ons saamstem nie. Solank ons grondwaardes ooreenstem.

Familiariteit is baie gevaarlik in 'n intieme verhouding, want ons dink ons kan enigiets sê of doen, en dit móét aanvaar word, want ons is getroud. Hou konflik professioneel en dink aan jou gedrag soos wat dit sal wees teenoor iemand wat jy werklik respekteer. Jy sal byvoorbeeld nie sulke kru taal gebruik voor jou kerk leier of huiskerk leier nie. Behou te alle tye respek vir mekaar.

Lys moenies :

1. Moenie van die punt afbeweeg en 'n nuwe aanval loots nie.
2. Moenie veralgemeen nie.
3. Moenie die woorde "altyd of nooit" gebruik nie.
4. Probeer so min as moontlik sinne begin met "jy" praat eerder van ons.
5. Moenie emosioneel raak nie, indien wel, stop die gesprek beleefd en vra of julle met die gesprek op 'n ander tyd kan voortgaan. Stem ooreen oor die tyd wanneer julle weer bymekaar gaan kom. Moenie net uitstorm nie. Enige emosie is sleg tot konstruktiewe konflik oplossing. Woede, tranes, stilstupe en ontrekking is emosionele reaksies wat die gesprek ontspoor. Wanneer ons byvoorbeeld kwaad raak, kan ons nie kognitief verder redeneer nie, want die bloed vloei na ons hande en ledemate. Dit is wanneer ons dinge sê wat ons nooit bedoel het nie.
6. Weerhou jouself van kinderagtige gedrag en manipulasie. Byvoorbeeld jou maat koggel, tart, dreig en vloermoer gooi.
7. Moenie mekaar se swakhede kritiseer of gebruik om jou punt te regverdig nie. Wees versigtig wanneer julle mekaar se swakhede ontbloot tydens die gesprek. Is dit werklik nodig? Vra eers jou maat se toestemming of hierdie spesifieke swakpunt nou bespreek kan word? Hou dit werklik verband met die probleem?
8. Vra toestemming of 'n sekere sensitiewe tema aangeraak kan word. Moenie net inbars en as te ware op heilige grond loop met disrespek nie.
9. Moenie die kwessie probeer systap nie. Dink aan teenargumente wat belang het tot die punt onder bespreking, en moontlike oplossings. Vrae meer vrae om sodoende jou maat te probeer verstaan eerder as om nuwe probleemstellings uit te dink.
10. Moenie aanneem dat jy weet wat jou maat dink en dit dan kommunikeer nie. Vra eerder is dit wat jy dink? Of verstaan ek jou reg?
11. Moenie mekaar onderbreek nie. Oppas om bloot te reageer op 'n sekere woord of sinsnede, omdat jy uit vorige gesprekke klaar 'n negatiewe konnotasie het oor die spesifieke woord en weereens valse aannames maak nie. Luister mekaar uit.
12. Moet nooit kru of vuil taal gebruik nie, jou maat hoor die negatiewe woord en luister nie verder na jou redenasie nie.
13. Probeer om nie jou stem te verhef nie, wanneer jou maat dit egter doen. Moet nie die stemtoon moraliseer nie. Sê eerder: "Ek hoor jy voel sterk oor hierdie punt, verstaan ek jou reg?" Harder stemtoon is gewoonlik 'n dringendheid en uitroep om gehoor te word en verstaan te word. Die kragtigste woorde tydens konflik is: "Ek verstaan"
14. Moenie 'n aanval met 'n aanval verdedig nie. Sê eerder: "Ek stem nie saam met jou stelling nie omdat..."
15. Moet nooit jou argument vergeestelik en die Bybel teen jou maat gebruik nie. Sê eerder: Die Here het met my gepraat uit die woord om ..." Moet ook god gebruik as geestelike manipulasie met woorde soos: "Ek sal maar vanaand vir jou bid dat jy..." of "ek sal maar vir die huiskerk vra om vir jou in te tree nie.
16. Moenie jou maat in 'n argument met enigiemand vergelyk nie, "Jy is net soos jou..." of "ek wens jy was Sondag in die kerk dan sou jy gehoor het..." of "So en so se man"
17. Moenie mekaar dreig met egskeiding, ek gaan my goed vat en loop nie. Dit breek die vloei van verder konstruktiewe kommunikasie, die ander party moet nou ook na die volgende vlak beweeg.

Moets :

1. Onthou die koppie perspektief. Hou 'n koppie tussen julle met die oor aan die kant. Vir die een persoon is die oor aan die regterkant vir die ander is die oor aan die linkerkant, wie is reg? Onthou enige gebeurtenis het meer as een legitieme perspektief. Hierdie beginsel geld selfs in die hof.
2. Gaan gedurig tydens die redenasie terug na die punte waaroor julle wel eenstemmigheid het. Byvoorbeeld: Ons is beide lief vir mekaar en wil nie mekaar skade doen nie.
3. Vrae eerder vrae as om te argumenteer. Die doel van konflik is nie om jou punt te regverdig of te verdedig nie, maar om mekaar te hoor. Empatiese begrip vir jou maat bring groei in beide die partye.
4. Balanseer die gesprek deur ook die positiewe eienskappe, karaktertrekke en pogings van jou maat te prys.
5. Let op gesigsuitdrukings, liggaamshouding, hand in die sy, vingerwys en visuele handeling wat dreigend, manipulerend van aard is. Onthou tot 70% van kommunikasie is nie-verbaal. Dink vanuit jou maat se perspektief en sien jouself soos hulle jou sien.
6. Onthou as jy jou maat van 'n sekere verkeerde gedrag probeer oortuig, dat hierdie oortuiging in jou maat se hart moet gebeur en nie omdat jy die beste argument gehad het nie, of die konflik gewen het nie. Die Bybel verklaar dat hierdie oortuiging lei, tot bekering en berou en die persoon verander. (2 Kor 7) Om iemand te oortuig met 'n argument dat hy of sy verkeerd is bring nie noodwendig die hartsverandering nie. Daarom moet sulke probleme biddend gehanteer word. Jy moet konfronteer, maar vra deurentyd die Here vir die woorde wat hierdie goddelike berou sal aktiveer. Dink byvoorbeeld aan hoe Natan Dawid gekonfronteer het met sy sonde. Hy het 'n storie vertel, wat oënskynlik glad nie op Dawid gerig was nie. Direkte aanval lei in die meeste gevalle net tot 'n terug aanval.
7. Eindig die gesprek op 'n positiewe noot. Daar is bewys dat paartjies wat dit regkry om konflik te ontloot en om te draai na 'n positief, langer leef, en langer getroud bly uit die aard van die saak. Wanneer konflik nie ordentlik uitgespraak is nie, en een party internaliseer die grief, verskyn die groef in gedrag en negatiewe gesindheid.
8. Die beste manier om 'n gesonde konflik te beëindig is waar beide partye die geleentheid gebied word om te erken en te bely. Meestal is dit al wat die ander party wil hoor, dat jy te minste erken dat jy verkeerd was of is. Onwilligheid om foute te erken en vergifnis te vra en nie te eis nie, is tekens van trots en rebellie. Konflik kan baie vinniger ontloot word deur bloot te erken en my maat se punt te hoor.
9. In 'n onlangse studie is bevind dat paartjies wat gedurig baklei en nooit dit afwissel met positiewe ervarings en momente nie, gaan baie vinniger in die skeihof eindig. Dit is dus baie belangrik om romantiese en lekker dinge saam te doen. Dit versterk die emosionele band en help baie om konflik beter te hanteer. Paartjies wat nie 'n sterk liefdesband beleef nie, en gebrekkige kommunikasie het, hanteer selfs die kleinste konflik situasies sleg.