

Slik tar du konflikten på strak arm

Å skygge unna konflikter kan forsure livet ditt unødige i lang tid. – En god konflikt kan forsterke relasjoner, sier ekspert.

A



Kroppsspråk

35:10

KONFLIKTFYLT: Studentene Kaja (t.v.), Jenny, Malene, Oskar og Pauline bor sammen i et kollektiv i Bergen. Mange av dem unngår å ta opp vanskelige ting for ikke å lage dårlig stemning, men konflikter er likevel ikke til å unngå.

Roy Hilmar Svendsen Journalist

Publisert 3. sep. kl. 19:37

Du kjenner sikkert situasjonen. Du har lenge gått og irritert deg over en annen person, men å ta det opp sitter langt inne.

Faren for å lage dårlig stemning skremmer mange fra å ta opp vanskelige ting. Men her skal du straks få fem tips til å bli tryggere i en konfliktsituasjon.

– Terskelen blir høyere

– Jo bedre kjent man er, jo høyere er terskelen. Skal man først komme med kritikk, må det være for noe skikkelig ille. Så må man være sammen også etterpå, og det er skummelt, sier Kaja Hjelseth.

Hun er en av fem beboere i et kollektiv i Bergen som i NRK-serien «Kroppsspråk» får hjelp til å takle konflikter som oppstår.

Grethe Holtan er ekspert på konflikthåndtering og kroppsspråk og mener mye av frykten for konflikter er ubegrunnet.

Ekspert: – Kan styrke forhold

– Det er et kompliment til deg at noen tør å fortelle hva de ønsker og har behov for. Uten konflikter er det gjerne noen eller noe som dominerer eller tar for mye plass. I et godt og demokratisk miljø er det rom for flere ønsker og behov, sier Holtan.

– Man kommer ofte nærmere hverandre etter en konflikt på grunn av økt forståelse og innsikt, sier Holtan.

Her er hennes fem råd for sunn konflikthåndtering:

1: Unngå å la følelsene styre

Ta samtalen når du er rolig. Forbered deg godt. Prøv å legge følelser som irritasjon, provokasjon og forhåndsdomming til side. Sånt kan lett komme frem i kroppsspråket ditt uten at du tenker over det. Start gjerne med en innledning, slik at den/de andre får forberedt seg litt mentalt på det som kommer.

2: Ikke gå til angrep på den/de andre



BLE BEVISST: Kaja Helseth prøvde å ta opp vanskelige ting i kollektivet, men tenkte ikke over hvilke signaler kroppen sendte ut.

FOTO: THOMAS MOREL / NRK



GA RÅD: Konflikt- og kroppsspråkekspert Grethe Holtan hjalp studentene med kommunikasjonen.

FOTO: INGER CECILIE RAMSTAD WEDDOON

Hold deg til saken og husk at dere skal diskutere frem den beste løsningen. Tenk at det er positivt at dere tar denne konfrontasjonen. Du tar opp problemstillingen for å gjøre et godt miljø enda bedre.

3: Se fremover

Bruk tiden på å diskutere hvordan ting skal løses i tiden fremover, ikke kast bort tiden på å snakke for mye om fortid.

4: Vær motiverende

Vis at du tror på en bedre løsning og skap håp hos den/de andre.

5: Vær konkret

Kom med konkrete forslag til hvordan ting kan løses i fremtiden. Avgjør hvem som skal ha ansvar for hva og konsekvenser hvis det ikke blir gjort. Sørg også for at det er mulig å ta en konsekvens uten at man blir mislikt og at det må gå an å gjøre opp for en feil.

Publisert 3. sep. kl. 19:37

Opphavsrett NRK © 2018

Ansvarlig redaktør: Thor Gjermund Eriksen

Nettsjef: Hildegunn Soldal