

ПОРАДИ ЩОДО ВЗАЄМОДІЇ У ГРОМАДАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ ДЛЯ ТИХ, ХТО ПЕРЕМІЩУЄТЬСЯ, І ТИХ, ХТО ПРИЙМАЄ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Зазвичай ми приймаємо рішення, спираючись на наш життєвий досвід, а часто — і на наші спрощені уявлення та пояснення причин і наслідків. Особливо це актуально для стресових ситуацій. Проте спрощене пояснення часто ґрунтується на припущеннях, стереотипах та упередженнях.

Приводами для конфлікту стають «неправильні» дії та точки зору інших людей в очах кожного його учасника. Важливо пам'ятати, що об'єктивно дії та думки не можуть бути «правильними» / «неправильними», бо кожний формує їх згідно зі своєю картиною світу (досвіду, переконань). Аби уникнути ризику появи непорозуміння / конфлікту, спробуйте будувати розмову за описаними нижче підходами і правилами.

ФАКТИ

- Спочатку перевірте, хто на які факти опирається, чи однакова в людей інформація, як ви разом можете «доповнити картину реальності» фактами одне одного.
- Про факти безглуздо сперечатися: або вони є, або їх немає.
- Факти можуть бути достовірними чи ні, і в разі сумніву варто вказати на потребу перевірити достовірність, узгодити те, як це буде зроблено і як буде продовжено розмову після уточнення фактів.

ПРИКЛАДИ

ФАКТИ:

- *Зруйновані будівлі дитсадка №2 та школи №38.*
- *Нам довелося їхати 38 годин.*
- *У нас є 526 пачок дитячого харчування.*

НЕ ФАКТИ, А СУДЖЕННЯ:

- *Страшні руйнування! Все місто зруйноване!*
- *Я вже не вірила, що колись доїдемо!*
- *У нас багато дитячого харчування на будь-який смак.*

СУДЖЕННЯ

- Щодо міркувань і суджень можуть бути суперечки, адже кожному його точка зору здається єдино правильною, обґрунтованою.
- Судження можна і варто вислухати для розуміння, чому саме людина думає саме так, але не обов'язково з ними погоджуватися. Зосередьтеся на пошуку спільних рішень, а не судженнях.

ПРИКЛАДИ

СУДЖЕННЯ:

- *Мирних жителів знищують, бо вони чинять супротив* (наразі мотиви руйнування міст можуть бути різними, перевірити їх неможливо, можливо лише здогадуватися).

ЕМОЦІЇ

- Емоції в комунікації є і мають бути, це природно.
- У стані війни емоції природно загострюються, а можливості ними керувати зменшуються, особливо у людей, які пережили загрозу життю. Якщо є можливість — поверніться до розмови згодом, коли емоції трохи вщухнуть.
- Емоції — свідчення незадоволених потреб, і не тільки в безпеці. Якщо такі потреби є, вони потребують особливої уваги, адже в людини щоразу виникатиме емоційна реакція, і це нормально — за це людину не можна засуджувати, дорікати їй тощо.
- Керування власними емоціями та емоціями інших. На одну і ту саму подію (факт) у різних людей може бути різна емоційна реакція. Наприклад, хтось може відчувати страх, а хтось — злість, гнів. Проговоріть, яку саме емоцію ви відчуваєте, а також, якщо можете, допоможіть іншим зрозуміти, що вони відчувають. Для цього можете назвати емоцію іншого/іншої (як у прикладі нижче) або запитати, що людина зараз відчуває.

ПРИКЛАДИ

ЕМОЦІЇ:

- *Я зараз відчуваю злість/страх/обурення/гнів/біль/вдячність.*
- *Я бачу, що ви розлючені/в розпачі/налякані*

НЕ ЕМОЦІЇ:

- *Щоб вони всі повигоріли!*
- *Боюсь, ми нікому не потрібні!*

Це емоційні вигуки з судженнями, які базуються на різних емоціях, але не є саме емоціями