

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

ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ПОЯВИ КОНФЛІКТІВ У ГРОМАДІ, ЯКА ПРИЙМАЄ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Якщо відчуваєте, що у спілкуванні з'являється напруга, дійте, аби її знизити та усунути зовсім.

СПИРАЙТЕСЯ НА ТАКІ ПИТАННЯ:

- Розкажіть, що трапилось?
- Як це побачили та сприйняли інші?
- Як це вплинуло на вас? А на інших?
- Що ви з цього приводу відчуваєте? Як думаєте, що відчувають інші?
- Що це для вас означає?
- Чому це важливо? А що важливо для інших?
- Яким ви бачите вихід? Що буде виходом для інших?
- Як сказати так, щоб інші були готові почути?
- Кому ще важливо про це знати та бути залученим?

У СПІЛКУВАННІ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТАКІ «КЛЮЧІ»:

- Те, як я бачу це зі свого боку, ...
- Я це бачу / сприймаю так...
- Для мене це про те, що...
- Я відчуваю [себе так-то] ...
- Мене турбує / лякає / дратує / радує / наснажує, коли зі мною поведуться так...
- Підтримкою для мене було б...
- Для мене це важливо, тому що...
- Розумію, що для вас має значення...
- Мені було б легше з цим погодитись, якби...
- Мені важливо знати, як вам із цим...

1. Враховуйте, що до вашої громади долучилися люди з різним досвідом, в тому числі – досвідом війни.
2. Зважайте, що сама громада / група зараз перебуває у великій напрузі через воєнний стан, страх за себе, близьких, майбутнє; самоорганізується і трансформується для виконання безлічі нових задач, що дуже загострює сприйняття, створює великі ризики для різких, емоційних та необдуманих вчинків і слів.
3. Пробачайте собі та іншим необережність, адже люди втомлені; відпускайте образи; жартуйте, проте обережно, без висміювання, сарказму і тролінгу, бо люди вразливі.
4. Визнавайте право інших мати інакше бачення і розуміння, що базується на іншому життєвому досвіді, експертному знанні тощо.
5. Поважайте право кожного до самовираження; слухайте і показуйте іншим, як «слухати і чути»; слухаючи іншого, шукайте, що у вас є спільного.
6. Визнавайте інших рівними, не засуджуйте, не знецінюйте досвід, внесок інших, не «проповідуйте».
7. Будьте уважними до потреб інших, запитуйте їх про це, водночас не говоріть про свої потреби у формі «закидів», «претензій» – інші можуть і мають право не знати про ваші потреби, це ваша задача – допомогти іншим зрозуміти, що вам потрібно.
8. Не спирайтесь у висновках на те, що вам здається очевидним, адже так легко потрапити у пастку припущень; запитуйте, перевіряйте свої припущення – вони можуть виявитись хибними; досліджуйте факти та розмежовуйте факти, емоції та судження.
9. Пам'ятайте, що не всі знають те, що й ви, не всі думають так, як ви – знайдіть спосіб напевне перевірити, що знає інший(-а), як думає інший (-а).
10. Відслідкуйте і нейтралізуйте власні упередження, уникайте категоричності.
11. Домовляйтесь про те, як спілкуватися між собою за нових обставин, обговоріть правила безпечної та конструктивної комунікації.
12. Не ініціюйте та уникайте розмов на контроверсійні теми або в яких розділення на «ми / вони».
13. Уникайте посилення конфлікту недоречною комунікацією, за можливості втримайтесь і не завдавайте словесних ударів, не погрожайте, не виходьте з конфліктом у публічну площину, не формуйте коаліцію і не залучайте союзників, не формуйте образ ворога – тоді можна легше і швидше досягти порозуміння і взаємовигідного рішення.
14. Не відповідайте на погрози, шантаж, не ведіться на маніпуляції.