

DIALOGA METODE

TIMEOUT

SATURS

Ievads: Kas ir *Timeout* dialoga metode un kāpēc tā būtu jāizmanto?

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 1 | Kā izmantot dialoga metodi? | 11 | Padziļināta dialoga temata izvēle |
| 2 | Kas ir dialogs? | 12 | Klusējošo dalībnieku iesaiste |
| 3 | Klausīšanās prasmju uzlabošana | 13 | Rīcība situācijās ar vienu vai vairākiem dominējošiem runātājiem |
| 4 | Gatavošanās veicināt dialogu | 14 | Strupceļā nonākušas sarunas turpinājums |
| 5 | Scenārija paraugs, lai uzsāktu dialogu | 15 | Dialogu veicinošu jautājumu uzdošana |
| 6 | Konstruktīva dialoga pamatnoteikumi | 16 | Jūtu uzplūdi sarunas laikā |
| 7 | Noskaņošanās uz sarunu, kurā visi dalībnieki ir vienlīdzīgi | 17 | Rīcība gadījumos, kad dialoga sākumpunkts ir konflikts |
| 8 | Labākie paņēmieni, lai veicinātu dialogu | 18 | Negaidīts konflikta uzliesmojums dialoga laikā |
| 9 | Aicināt dalībniekus runāt par savu pieredzi | 19 | Dialoga noslēgums |
| 10 | Dialoga padziļināšanas metodes | | |



IEVADS – KAS IR *TIMEOUT* DIALOGA METODE, UN KĀPĒC TĀ BŪTU JĀIZMANTO?

Viena no Fonda atvērtai sabiedrībai DOTS galvenajām misijām ir stiprināt sarunu kultūru Latvijā. Efektīvs veids, kā to īstenot, ir **dialogs** – saruna, kas ļauj labāk izprast vienu otru, veidojot savstarpēju uzticēšanos un atvērtību dažādiem viedokļiem. Dialoga mērķis nav pierādīt savu uzskatu pareizību vai sasniegt vienprātību, bet gan radīt vidi, kurā, saglabājot cieņpilnu attieksmi un cilvēcisku saikni, rodas jaunas atklāsmes un risinājumi.

Dialogs palīdz labāk izprast aplūkojamo jautājumu, citu cilvēku skatījumu, kā arī skaidrāk formulēt savu nostāju. Tas attīsta spēju klausīties un sadzirdēt, rosina domāt kopā ar citiem un aplūkot jautājumus no dažādām perspektīvām. Spēja iesaistīties dialogā ir gan attieksmes, gan prasmju jautājums, ko iespējams apgūt, pilnveidojot un praktizējot visu mūžu.

Lai izkoptu šīs prasmes, piedāvājam iepazīties ar Somijas Inovāciju fonda “Sitra” izstrādāto *Timeout* metodi – vērtīgu rīku, kas palīdz veidot atvērtas, cieņpilnas un jēgpilnas sarunas. Vairāk par šo metodi iespējams uzzināt šeit: www.timeoutdialogue.fi.

Fonda atvērtai sabiedrībai DOTS komanda

Timeout – sportā nozīmē īslaicīgu spēles apturēšanu, lai komanda varētu apspriest situāciju un plānot nākamos soļus. Sarunu kultūras kontekstā tas ir apzināts pārtraukums ikdienas steigā – iespēja iepauzēt, lai veltītu laiku pārdomām un sarunām par nozīmīgiem jautājumiem, kas skar gan individu, gan kopienu un sabiedrību kopumā.

TIMEOUT

KĀ IZMANTOT DIALOGA METODI?

Labs dialogs sniedz gandarījumu, bet, lai labi vadītu dialogu, tas ir jāpraktizē. Šajā bukletā ir sniegti ieteikumi un pat konkrētas frāzes dialoga virzīšanai un attīstīšanai. Vispirms apgūstiet dažas metodes un tad pilnveidojiet savas prasmes, katrā nākamajā dialogā lietojot kādu jaunu metodi. Sāciet ar sevi un iemācieties būt gan prasmīgs klausītājs, gan sarunvedis.

Ikvienā dialogā ir svarīgi atrast veidu, kā tam noskaņoties un kā to atbilstoši noslēgt, kā arī radīt tādu sarunu, kurā visi piedalās vienlīdzīgi. Tāpat arī padomājiet par kopīgo noskaņu pirms dialoga. Piemēram, vai dalībnieku attiecības nav saspringtas un vai jums nešķiet, ka sarunā kāds dominēs? Šādos gadījumos jums īpaši rūpīgi jāizpēta padomu sadaļas par izaicinošām situācijām.

Daži ieteikumi metodes izmantošanai:

- Sāciet izmantot šo metodi jau pirms sarunas, vēlams, plānošanas posmā.
- Izlasiet šo bukletu un izveidojiet savas sarunas mērķiem atbilstošu scenāriju.
- Mainiet un pierakstiet formulējumus, lai tie labāk atbilstu jūsu runas stilam.
- Īsi pirms dialoga vai iepriekšējā dienā vēlreiz pārlasiet šo bukletu un savas piezīmes.

TIMEOUT

KAS IR DIALOGS?

Dialogs ir konstruktīvs līdzvērtīgas sarunāšanās veids. Tā mērķis ir saprast citus, taču ne noteikti panākt vienprātību. Labākajā gadījumā dialogs rada negaidītas atziņas un citādu domāšanu.

Dialogs veicina uzticēšanos un padziļina dalībnieku izpratni par gandrīz jebkuru tematu. Dialogs var palīdzēt sapulcināt cilvēkus no dažādām vidēm, ļaujot tiem satikties kā līdzvērtīgiem sarunas biedriem. Piemēram, dialogu var izmantot kā sagatavošanās daļu pirms garākas un padziļinātas diskusijas, pirms risinājumu izstrādes vai lēmumu pieņemšanas.

TIMEOUT

KLAUSĪŠANĀS PRASMJU UZLABOŠANA

Iztēlojieties notikumus un situācijas, par kurām runā jūsu sarunas biedri.

Centieties uztvert cita cilvēka teikto kā stāstu, kam ir sākums, vidus un beigas.

Pievērsiet uzmanību sarunas biedru dažādajām pieredzes dimensijām: uztverei, domām, atmiņām, jūtām un tēliem.

Ieklausieties sevī! Kas notiek jūsos, kad runā citi? Kādas izjūtas tas jums rada? Kas jums šķiet jauns un interesants? Kas jums liekas kaitinošs? Ko jums ir grūti saprast? Kādus impulsus saskatāt sevī?

Brīdi nogaidiet, pirms steidzaties pateikt to, ko vēlaties. Varbūt jūsu nepārvaramā vēlme runāt mazināsies, ja vairāk koncentrēsieties uz ieklausīšanos citos?



TIMEOUT

GATAVOŠANĀS VEICINĀT DIALOGU

1. Padomājiet, kā iesāksiet dialogu un kā cilvēki iepazīstinās ar sevi.
2. Mainiet dialoga pamatnoteikumu formulējumus tā, lai tie vairāk atbilstu jūsu stilam.
3. Plānojiet noskaņošanas tematam un formulējiet ievadjautājumu.
4. Iepazīstieties ar tematu un izveidojiet ar sarunas saturu saistītu jautājumu sarakstu.
5. Plānojiet, kā padziļināsiet dialogu un kā to noslēgsiet.
6. Padomājiet, vai ir nepieciešams sarunu dokumentēt un kā to darīt. Vai jums nepieciešams kāds, kurš pierakstītu piezīmes?



TIMEOUT

SCENĀRIJA PARAUGS, LAI UZSĀKTU DIALOGU

“Labdien visiem! Šī dialoga mērķis ir mācīties vienam no otra un uzklaut visu dalībnieku viedokļus un ar tematu saistīto pieredzi. Nolūks nav pierunāt, argumentēt vai pārliecināt citus par sava viedokļa pareizību, bet radīt telpu dažādiem uzskatiem un veidot izpratni, balstoties citu teiktajā. Vienprātība arī nav mērķis.

Pamēģināsim distancēties no ierastām sarunām un nekoncentrēties uz to, ko gribam pateikt nākamam. Tā vietā mēģināsim koncentrēties uz otra cilvēka teikto. Runāsim pa vienam, un, ja neesat gatavs runāt, kad pienākusi jūsu kārta, dodiet iespēju citam runātājam.

Ja iedomājaties kādu jautājumu, nepārtrauciet citu runātāju, bet pierakstiet vai mēģiniet atcerēties savu jautājumu. Es ceru, ka šī saruna jums radīs izpratni par to, kas ir svarīgs citiem, kā arī dziļāku izpratni par to, kas ir svarīgs jums.

Dialogā ir vēlams atteikties no savām sociālajām un profesionālajām lomām – piedalīsimies galvenokārt kā mēs paši. Es veicināšu šo sarunu un gādāšu, lai visiem ir iespēja izteikties un lai tiek ievēroti dialoga pamatnoteikumi (izskaidrojiet pamatnoteikumus). Vai visiem šie pamatnoteikumi ir pieņemami?”



KONSTRUKTĪVA DIALOGA PAMATNOTIEKUMI

RĪCĪBA

SAKĀMAIS

Uzklausiet pārējos, nepārtrauciet un neuzsāciet blakus sarunu.

“Visiem ir jāsniedz iespēja mierīgi izskaidrot savus uzskatus. Ir svarīgi, ka mēs viens otru nepārtraucam un nesačukstamies ar blakussēdētāju.”

Sasaistiet savu sakāmo ar citu teikto un lietojiet vienkāršu valodu.

“Dialoga mērķis ir saistīt mūsu teikto ar to, kam citi sarunā pievēršu uzmanību. Centīsimies runāt vienkāršā valodā un izvairīties no sarežģītiem terminiem.”

Runājiet par savu pieredzi.

“Lai labāk izprastu apspriežamo jautājumu un viens otru, mums vajadzētu runāt par savu pieredzi. Tas nozīmē, ka viens otram varam pastāstīt par problēmām, notikumiem un situācijām, kas ietekmējušas mūsu uzskatu veidošanos.”

Esiet klātesoši, cieniet citus un veidojiet drošu vidi.

“Dialogā ir svarīgi pilnībā koncentrēties uz otra uzklauššanu un apspriežamā temata izprašanu. Mēs cienīsim citu atšķirīgos viedokļus. Šī saruna būs konfidenciāla, lai visi varētu izteikties iespējami brīvāk.”

Meklējiet un risiniet. Droši risiniet radušos konfliktus un meklējiet nepamanītas problēmas. Runājiet ar citiem tieši un vaicājiet, kādi ir viņu uzskati.

“Dialogā jābūt drošai videi, kurā iespējams risināt arī konfliktus. Turklāt ir svarīgi meklēt to, kas kāda iemesla dēļ palicis nepamanīts. Beigās varam apskatīt to, kā šajā sarunā izteiktie viedokļi ir saistīti.”



NOSKAŅOŠANĀS UZ SARUNU, KURĀ VISI DALĪBNIEKI IR VIENLĪDZĪGI

Noskaņošanās ļauj veidot uzticēšanās pilnu tikšanos, kuras dalībnieki ir vienlīdzīgās pozīcijās.

Noskaņošanās pārvirza uzmanību no citām lietām uz šo brīdi – telpu, citiem cilvēkiem un apspriežamo tematu. Jāvelta pietiekami daudz laika, lai noskaņotos un izveidotu uzticēšanās pilnu atmosfēru, kurā dalībnieki ir gatavi dalīties savā pieredzē ar citiem.

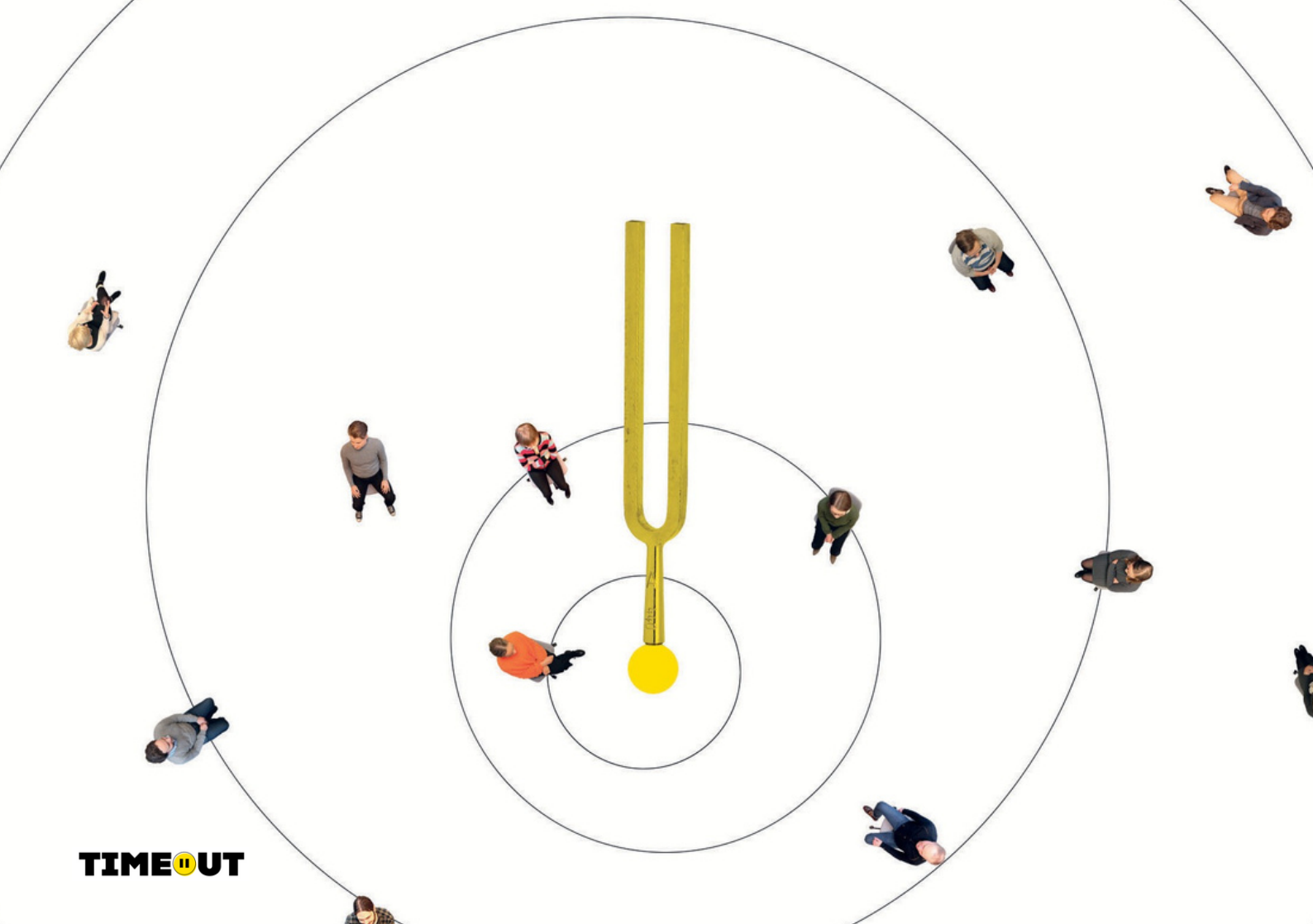
Kas jūs esat un kas **pamudināja jūs** šodien piedalīties?

Par kādu **pieredzi** domājat, nākot runāt par šo tematu?

Kādi priekšstati vai **emocijas** jums asociējas ar šo tematu?

Kāda ir izjūta runāt **par to kopā**? Kā **klātesošie cilvēki** ietekmē šī jautājuma risināšanu?

Kādu **mērķi** vēlamies sasniegt šajā dialogā?



TIMEOUT

LABĀKIE PAŅĒMIENI, LAI VEICINĀTU DIALOGU

RĪCĪBA

SAKĀMAIS

Sarunvedis nodrošina, ka visiem tiek sniegta iespēja runāt par savu pieredzi.

“Koncentrēsimies uz sarunu biedra uzklausišanu!”

Sarunvedis palīdz dalībniekiem saistīt viņu teikto ar to, ko saka pārējie, ievirzot dalībniekus tā, lai tie pievērstu uzmanību mijiedarbībai starp atšķirīgiem viedokļiem.

“Kā tas ir saistīts ar iepriekš izteiktajiem viedokļiem?”

Sarunvedis rāda piemēru, tieši runājot par savu pieredzi.

“Lūk, ko es iedomājos, klausoties dialogā [...]. Kā ir pārējiem? Kādas pārdomas tas raisa jums?”

Sarunvedis sarunā palīdz lietot ikdienas valodu un lūdz dalībniekus izskaidrot jebkuru sarežģītu, ne visiem saprotamu terminu.

“Ko jūs domājat, sakot [...]?”

Sarunvedis palīdz dalībniekiem runāt par spriedzi, ko viņi izjūt, sīkāk aprakstot saistītu pieredzi.

“Pastāstiet, lūdzu, mums vairāk! Atvēlēsim laiku atšķirīgu viedokļu uzklausišanai!”

Sarunvedis palīdz atrast viedokļus, kas palikuši nepamanīti.

“Kas vēl nav pieminēts?”

Sarunvedis palīdz apskatīt mijiedarbību starp dažādiem viedokļiem.

“Par ko esam vienprātīgi? Kādas ir domstarpības? Vai tagad esam sapratuši ko jaunu?”



TIMEOUT

AICINĀJUMS DALĪBNIEKUS RUNĀT PAR SAVU PIEREDZI

RĪCĪBA

Palūdziet dalībniekus pastāstīt par viņiem svarīgiem notikumiem un situācijām.

Uzdodiet konkrētizējošus jautājumus par dažādām šīs pieredzes dimensijām: priekšstatiem, domām, atmiņām, jūtām un tēliem.

Uzdodiet konkrētizējošus jautājumus par iemesliem un sekām.

Lūdziet pārējos dalībniekus izskaidrot, kāda pieredze viņiem nāk prātā, klausoties pārējos.

SAKĀMAIS

“Pastāstiet mums par dažiem notikumiem vai situācijām, kas ietekmējušas jūsu domas par šī dialoga tematu!”

“Pastāstiet mums vairāk, ko jūs tajā situācijā uztvērāt/ domājāt/izjutāt/iztēlojāties!”

“Kāpēc tā notika? Kas notika tā rezultātā?”

“Vai kādam ir kas piebilstams/papildināms? Kādu pieredzi jūs atcerējāties, klausoties tikko sacīto?”

Rādiet piemēru pats. Pastāstiet dalībniekiem par savu pieredzi, kas veidojusi jūsu uzskatus par dialoga tematu.



TIMEOUT

DIALOGA PADZIĻINĀŠANAS METODES

RĪCĪBA	SAKĀMAIS
Centieties atrast konkrētu tematu, ko grupa varētu apspriest padziļināti.	“Mēs tagad esam apsprieduši tematus A, B un C. Kuru no šiem tematiem jūs turpinājumā gribētu apspriest padziļināti?”
Pajautājiēt dalībniekiem, par kādiem jautājumiem viņi vēlētos paplašināt izpratni.	“Kurus jautājumus jūs vēlētos saprast labāk?”
Mudiniet dalībniekus izteikt iepriekš neizskanējušus viedokļus. Tie var būt arī pretrunīgi vai sarežģīti.	“Vai kāds var iedomāties ko tādu, kas saistībā ar šo tematu vēl nav apspriests?”
Lai ievirzītu dialogu personiskās pieredzes līmenī, pastāstiet dalībniekiem par savu personisko pieredzi saistībā ar šo tematu.	“Šī saruna atsauc atmiņā manu personisko pieredzi par [...]. Vai kādam ir ar mūsu tematu saistīta līdzīga pieredze vai varbūt pavisam citāda pieredze?”
Palīdziet dalībniekiem tikt galā emocionālā līmenī ar pieredzi, kas saistīta ar šo tematu.	“Kas notiek jūsu prātā saistībā ar šo tematu? Kādas emocijas šis temats raisa?”
Vērojiet sarunas atmosfēru un līmeni. Vai domājat, ka dalībniekiem saruna šķiet interesanta un svarīga?	“Manuprāt, mēs arvien vēl runājam vispārīgā līmenī. Kā mēs varētu šo sarunu padziļināt? Kuram no tematiem vajadzētu pievērsties padziļināti?”



TIMEOUT

PADZIĻINĀTA DIALOGA TEMATA IZVĒLE

RĪCĪBA

Kad sarunā ir izvirzīti vairāki temati, virziet dalībniekus uz pārdomām par to, kuru no tiem izvēlēties padziļinātai sarunai. Labs temats: 1) skar iespējami vairāk dalībnieku; 2) ir neskaidrs vai rada spriedzi; 3) var sagaidīt, ka dialoga laikā izveidosies jauna izpratne par to.

Ja ir tikai viens temats vai ja kāds dalībnieks ļoti cenšas ietekmēt izvēli, mēģiniet sarunu palēnināt un palīdzēt grupai mierīgi apspriest alternatīvas.

Ja vairāki temati gūst grupas atbalstu, turpiniet vēl kādu laiku tuvāk apskatīt šos tematus.

Ja kāds ļoti spēcīgi iebilst pret izvēlēto tematu, palūdziet šim cilvēkam ļaut šo tematu izvērst. Pēc brīža pajautājiet, ko šis cilvēks domā par sarunu.

Ja dalībnieki nespēj vienoties par temata izvēli, balsojiet, vai arī jūs kā dialoga veicinātājs varat izvēlēties, jūsu prāt, vispiemērotāko tematu.

SAKĀMAIS

“Esam runājuši par A, B un C tematiem un pagaidām vēl nezinām, kuru izvēlēties. Brīdī apspriedīsim katru no tiem un padomāsim, kurš no tiem varētu būt vispiemērotākais.”

“Vēl nepieņemsim lēmumu, bet mierīgi apskatīsim alternatīvas. Pastāstiet man, ko jūs domājat par piedāvāto tematu, kā arī pasakiet, ja prātā ienāk vēl citi temati!”

“Parunājiēt vēl par tematiem, kas jums šķiet interesanti, lai mēs labāk saprastu, kas katram no jums tajos šķiet svarīgs!”

“Šķiet, lielākā daļa dalībnieku izvēlējās tematu, kas jums nelikās īpaši interesants. Vai būtu pieņemami, ja mēs mēģinātu padziļināti apspriest šo tematu un es pēc brīža jums pajautātu, ko jūs domājat par sarunu un vai šis temats nav izrādījies interesantāks?”

“Mēs nespējam vienoties par to, kuru tematu izvēlēties. Ierosinu balsot par to! Ja tik un tā nespēsim rast skaidru risinājumu, es izlemšu un uzņemšos atbildību par to kā šī dialoga sarunvedis.”



KLUSĒJOŠO DALĪBNIEKU IESAISTE

RĪCĪBA

Izsakiet cerību, ka dialogā piedalīsies iespējami vairāk dalībnieku, un sarunas gaitā pievērsiet uzmanību tiem, kuri vēl neko nav teikuši.

SAKĀMAIS

“Lai dialogs būtu veiksmīgs, parasti ir svarīgi, lai tajā piedalītos iespējami vairāk cilvēku. Tas nenozīmē, ka visiem jārunā vienādi daudz, bet gan to, ka iespēja izteikties ir ikvienam, kurš to vēlas.”

Īsu brīdi apturiet sarunu un pasakiet, ka vēlētos dzirdēt, ko domā tie, kuri vēl neko nav teikuši.

“Dažus no jums jau esam uzklusījuši. Tāpēc tagad es pavaicāšu, ko domā tie, kuri vēl neko nav teikuši.”

Ja grupa ir liela vai atmosfēra tajā – saspringta, varat mudināt dalībniekus kādu brīdi sarunāties pāros vai mazās grupās. Pēc tam varat lūgt izteikties tos cilvēkus, kuri līdz tam klusējuši.

“Kādu brīdi parunājiet ar blakussēdētājiem par to, kādas domas šī saruna jums raisījusi! Pēc tam varēsim uzklusīt arī tos, kuri vēl nav izteikušies.”



TIMEOUT

RĪCĪBA SITUĀCIJĀS AR VIENU VAI VAIRĀKIEM DOMINĒJOŠIEM RUNĀTĀJIEM

RĪCĪBA

Dialoga sākumā izskaidrojiet, ka jums ir tiesības ierobežot izteikšanās reižu skaitu un ilgumu. Tas pamatojams ar nepieciešamību nodrošināt vienlīdzību sarunā.

Ja kāds dalībnieks dialogā dominē, iejaucieties iespējami drīz. Pasakiet paldies šim cilvēkam par savu uzskatu paušanu. Pasakiet, ka vēlaties uzzināt pārējo domas.

Ja dominējošā persona uzstājīgi vēlas izteikties, varat palūgt tai pagaidīt un brīdi ļaut runāt citiem.

SAKĀMAIS

“Nolūks ir sniegt visiem vienādas iespējas izteikt savus uzskatus. Vai jums ir pieņemami, ka es noteikšu runātāju secību un runāšanas ilgumu, ja tas būs nepieciešams?”

“Paldies, ka izteicāt savu viedokli! Tagad būtu svarīgi uzzināt, ko domā pārējie.”

“Vispirms paklausīsimies, ko domā pārējie! Vai varat brīdi pagaidīt?”



TIMEOUT

STRUPCEĻĀ NONĀKUŠAS SARUNAS TURPINĀJUMS

RĪCĪBA

SAKĀMAIS

Pasakiet dalībniekiem, ka, jūsuprāt, saruna nonākusi strupceļā.

“Šķiet, mēs esam nonākuši strupceļā.”

Pajautājiēt dalībniekiem, kā viņiem izskatās situācija un ko viņi par to domā.

“Ko jūs par to domājat?”

Pajautājiēt dalībniekiem, vai viņiem ir kādas idejas, kā turpināt sarunu šajā situācijā.

“Vai kādam ir idejas, kā mums tagad vajadzētu turpināt sarunu?”

Ja neviens nevar izdomāt labu risinājumu, izsludiniet īsu pārtraukumu. Pēc pārtraukuma lūdziet dalībniekus atkal padomāt par šo strupceļu un piedāvāt iespējamus risinājumus.

“Tagad dosimies īsā pārtraukumā un pēc tam padomāsim, kā varam turpināt.”

Ja nav iespējams rast risinājumu, aiciniet dalībniekus padomāt, ko visi kopā varētu saprast par šo strupceļu un to, kas notika sarunas laikā.

“Šķiet, mēs šobrīd īsti nespējam virzīties tālāk. Kā jums šķiet – ko varam mācīties no šī strupceļa un tā, kas notika sarunas laikā?”



DIALOGU VEICINOŠU JAUTĀJUMU UZDOŠANA

Dialogu veicinošam jautājumam jābūt patiesam. Uzdodiet jautājumus, kas palīdz dalībniekiem labāk izprast apspriesto tematu, citu cilvēku vai jūs. Izvairieties no jautājumiem, kas ir retoriski, dod padomus vai pauž vērtējumu.

RĪCĪBA

Uzdodiet atvērtus, nevis slēgtus jautājumus. Uz šādiem jautājumiem nav vienas pareizās atbildes.

Ar saviem jautājumiem varat pievērst uzmanību noteiktām dalībnieku pieredzes dimensijām.

Ievadiet jautājumu, izskaidrojot personisko pieredzi, no kuras tas izriet.

SAKĀMAIS

Jautājums: “Pastāstiet mums, ko jūs domājat par jauniešu brīvā laika pavadīšanas iespējām šajā apkaimē?”

(Slēgts jautājums: “Vai jauniešiem vajadzētu vairāk vaļasprieku?”)

“Pastāstiet mums vairāk par to, ko uztvērāt/jutāt/domājat/atcerējāties/iztēlojāties, kad [...]?”

“Es neesmu pieredzējis to, ko jūs, un tāpēc es gribētu uzzināt sīkāk par [...]” vai “Mani mulsina tas, ka es joprojām nesaprotu, ko jūs domājat, sakot [...]. Vai jūs mums pastāstīsiet par to vairāk?”



TIMEOUT

JŪTU UZPLŪDI SARUNAS LAIKĀ

RĪCĪBA

Pasakiet, ka jūs sajūtat spēcīgās emocijas, ko izraisa saruna. Uzsveriet, ka ir svarīgi izraisīt dažādas emocijas, lai jūs spētu labāk saprast viens otru un apspriestos jautājumus.

Parādiet emociju pārņemtajam cilvēkam, ka esat pamanījis viņa reakciju.

Sniedziet visiem dalībniekiem vienādu iespēju runāt par savām izjūtām.

Ja šķiet, ka emociju uzplūdi ietekmē sarunu, pārtrauciet to un izsludiniet pārtraukumu. Pārtraukuma laikā varat parunāt ar cilvēku, kuru pārņēma emocijas.

Ja emociju uzplūdi ir vērsti pret jums kā dialoga veicinātāju, lūdziet dalībnieku sīkāk pastāstīt par savu reakciju.

SAKĀMAIS

“Es redzu, ka šis temats izraisa spēcīgas emocijas. Ir labi, ka tās parādās, jo tas mums palīdzēs labāk izprast šo jautājumu. Mēģināsim runāt mierīgi, pieņemot atšķirīgu pieredzi.”

“Es redzu, ka šis jautājums jums ir svarīgs. Labi, ka pasakāt, kā tāpēc jūtaties.”

“Un kā ir citiem? Kādas emocijas tas izraisa jums?”

“Manuprāt, mums šobrīd ir problēma. Es piedāvāju doties pārtraukumā un sarunu turpināt vēlāk.”

“Pastāsi man vairāk, kas manā šībrīža rīcībā jums šķiet grūti pieņemams! Pēc tam es varēšu to paskaidrot no sava skatpunkta.”

Emocionālu uzplūdu laikā saglabājiet mieru. Bieži vien tie ir svarīgi brīži, kas padziļina sarunu.



TIMEOUT

LABĀKIE PAŅĒMIENI, JA DIALOGA SĀKUMPUNKTS IR KONFLIKTS

- 1.** Iepazīstināšana ar tematu. Izskaidrojiet savu skatījumu uz konfliktu risināšanu.
- 2.** Attiecību veidošana. Sākumā īsi iztaujāiet katru pusi. Šādā veidā varat nostiprināt dalībnieku uzticēšanos jums un situācijai.
- 3.** Jautājumi. Jau iepriekš padomājiet par jautājumiem situācijas strukturēšanai.
- 4.** Runāšanas secība. Ja iesaistītie viens otru pārtrauc, atgādiniet, kuram ir kārta runāt.
- 5.** Iekšējais dialogs. Ja nepieciešams, sarunvedis var pieminēt savu iekšējo dialogu sarunas laikā. Pajautājiet, uz kādām domām tas uzvedina.
- 6.** Sarunas kvalitāte. Pavaicājiet dalībniekiem, ko tie domā par sarunas kvalitāti. Vai tiek runāts par pareizajiem jautājumiem un pareizajā veidā.
- 7.** Mudiniet būt iecietīgiem pret neskaidrību. Pieminiet to, ka ir sāpīgi, ja progress ir lēns, un mudiniet dalībniekus to izturēt.
- 8.** Domstarpību pieņemšana. Pajautājiet dalībniekiem, kādu domstarpību līmeni tie spēj pieņemt.



TIMEOUT

NEGAIDĪTS KONFLIKTA UZLIESMOJUMS DISKUSIJAS LAIKĀ

RĪCĪBA

Īsu brīdi apturiet sarunu un izsakiet novēroto konfliktu vārdos.

Pavaicājiet dalībniekiem, ko viņi domā par jūsu novērojumiem. Visa grupa kopā izlemiet, vai kādu daļu no sarunai atvēlētā laika izmantosiet konflikta izvērtēšanai.

Uzsveriet, ka nav nepieciešams konfliktu atrisināt dialoga laikā, bet ka pietiek izveidot labāku izpratni par citu uzskatiem.

Lūdziet konfliktā iesaistītās puses detalizētāk izskaidrot savus uzskatus un pieredzi. Uzsveriet, cik svarīgi ir klausīties.

SAKĀMAIS

“Tagad kādu brīdi apstāsimies. Es redzu, ka starp jums ir izveidojies konflikts. Vai ir pieņemami, ka mēs kādu laiku detalizētāk pievērsīsimies konflikta cēloņiem?”

“Man šķiet, ka [...]”, “Ko jūs domājat par manis tikko teikto?”, “Vai būtu prātīgi daļu mums atvēlētā laika izmantot, lai aplūkotu šo konfliktu?”

“Nav nepieciešams mēģināt konfliktus atrisināt dialoga laikā. Pietiek, ja labāk saprotam, par ko tie ir.”

“Mierīgi uzklausīsim jūsu abus/visus. Visiem būs iespēja izteikties. Nepārtrauciet cits citu! Tā vietā mēģiniet ieklausīties citu viedokļos un tos saprast!”



TIMEOUT

DIALOGA NOSLĒGUMS

Lūdziet dalībniekus atbildēt vismaz uz šiem jautājumiem:

Kāda ir svarīgākā atziņa, ko guvāt šīs sarunas laikā?

Kur un kam vajadzētu turpināt šo sarunu?

Ir vērts pavaicāt arī:

Vai runājām par īstajiem jautājumiem?

Vai esam apsprieduši dažādus viedokļus?

Vai mūsu saruna bija konstruktīva?

Vai paplašinājās mūsu izpratne par šo tematu?



© Sitra 2018

4. izdevums

ISBN 978-952-347-069-9 (PDF)

