

Nehéz témák



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Párbeszéd irányelvek

Ez egy didaktikai eszköz, amelyet az alábbi helyzetekben tudsz alkalmazni:

- fel tudod vele hívni a figyelmet a párbeszéd fontosságára,
- párbeszédes tréningeken,
- emlékeztetőül párbeszédes események előtt és
- értékelő eszközként a párbeszédes események után.

A projektcsapat úgy gondolja, hogy ezen irányelvek követése a különböző világnézetű fiatalok közötti, egyébként nehéz beszélgetéseket a tanulás, a kölcsönös inspiráció és a közjó értékes tapasztalatává változtathatja.

A PÁRBESZÉD VÁLASZTÁSÁNAK FOLYAMATA

I.



Nem minden beszélgetés vagy eszmecsere számít párbeszédnek. Ha valakivel párbeszédet folytatunk, akkor azt a döntést tudatosan hozzuk meg. Ez azt jelenti, hogy a párbeszéd során olyan döntéseket hozunk, amelyek hozzájárulnak a folyamat fenntartásához, mint például az aktív hallgatás, a nyitottság, az empátia és a megértés.

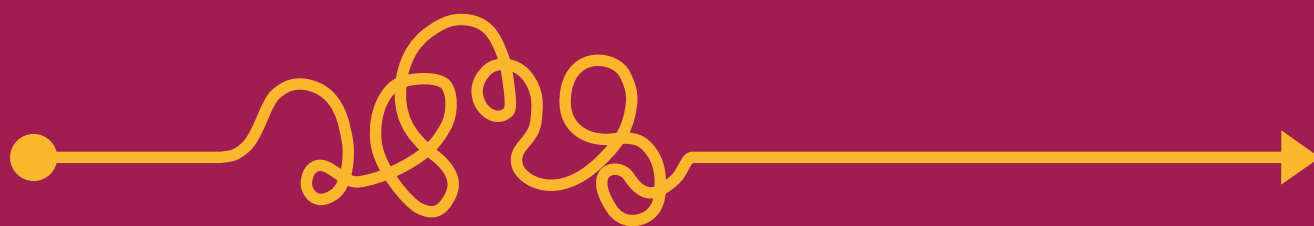
LÉGY TUDATÁBAN SAJÁT „HÁTIZSÁKODDAL” II.



Minden egyén hordoz egy láthatatlan „hátizsákot” ezek a viselkedési formák, értékek és hagyományok, amelyek meghatároznak bennünket. Ez a „hátizsák” segíthet eligazodni a világban, hiszen eszközöket adnak a valóság értelmezéséhez és identitásunk építéséhez, megerősítéséhez. A „hátizsák” azonban elfogulttá tehet és előítéleteket is generálhat, mert ösztönösen azt gondoljuk, hogy a „hátizsákjaink” mindig igazak, érvényesek és természetesek. Amikor párbeszédet kezdeményezünk, gondoljunk a saját hátizsákunkra és az általa generált tudattalan torzításokra vagy előítéletekre.

III.

LÉGY NYITOTT A VÁLTOZÁSRA ÉS AZ ÁTALAKULÁSRA



A párbeszéd célja nem mások meggyőzése. A párbeszéd célja sokkal inkább a tapasztalatok és nézőpontok cseréje, a másik fél meghallgatása és megértése.

A párbeszédben benne van a érdeklődés és az építő jellegű kérdések, anélkül, hogy megítélné a többi embert és az ő véleményüket.

IV.

A MEGÉRTÉSRE KONCENTRÁLJ NE MÁSOK MEGGYŐZÉSRE



A párbeszédben mindig megvan a választás szabadsága, hogy meddig vagyunk hajlandók elmenni saját tapasztalataink és véleményeink megosztása során. Nem kell félni a megosztástól, még akkor sem, ha a nézőpontok eltérőek. Ennek ellenére kulcsfontosságú, hogy figyelmesek legyünk, és felelősséget vállaljunk saját szavainkért és azok hatásáért. Amikor saját tapasztalatunkról vagy véleményünkről beszélünk, használhatjuk a „találtam...” vagy „Azt hiszem, érzem, hiszek...” kifejezéseket. A párbeszéd tartalmazzon érzelmeket kifejező szavakat, pl. mérges, szomorú, ijedt, boldog, megkönnyebbült stb.

V.

OSZD MEG SAJÁT TAPASZTALATAID ÉS HASZNÁLD A FIRST PERSON SPEECH MÓDSZERT



Amikor a számunkra fontos témákkal foglalkozunk, szinte lehetetlen elkerülni a konfliktusos helyzeteket és az intenzív érzelmeket. A kulturált vita arra ösztönöz bennünket, hogy ne fejezzük be a beszélgetést az „egyetértek, vagy hogy nem értek egyet” kifejezéssel, hanem értékeljük és vessük fel a különböző véleményeket, nézzünk szembe a nézeteltérésekkel, és keressük azok forrásait. Különböző nézőpontok vizsgálatával együttműködve dolgozhatunk a kölcsönös megértés érdekében.

VI.

ELLENTÉTEK VANNAK, DE LEGYEN KULTURÁLT A VITA



Ha kellemetlen kijelentéssel vagy véleményt kiváltó kijelentéssel szembesülünk, arra kell figyelnünk, hogy ne úgy reagáljunk, hogy a másik személyt támadjuk – ne bélyegezzük meg azt, hanem csak az elhangzottakra reagáljunk. Megkérdőjelezhetjük a véleményeket és az érveket, de tiszteletet tanúsíthatunk egy személy iránt. Kulcsfontosságú, hogy kiépítsük azt a képességet, hogy felismerjük a különbséget a személyes támadás és az egyén gondolata, hiedelme vagy kijelentése közti különbséget. Ez utóbbi a másik felet kényelmetlen helyzetbe hozhatja.

VII.

TARTÓZKODJ A SZEMÉLYES TÁMADÁSOKTÓL



Ha kellemetlen kijelentéssel vagy véleményt kiváltó kijelentéssel szembesülünk, arra kell figyelnünk, hogy ne úgy reagáljunk, hogy a másik személyt támadjuk – ne bélyegezzük meg azt, hanem csak az elhangzottakra reagáljunk.

Megkérdőjelezhetjük a véleményeket és az érveket, de tiszteletet tanúsíthatunk egy személy iránt. Kulcsfontosságú, hogy kiépítsük azt a képességet, hogy felismerjük a különbséget a személyes támadás és az egyén gondolata, hiedelme vagy kijelentése közti különbséget. Ez utóbbi a másik felet kényelmetlen helyzetbe hozhatja.

VIII.

DOLGOZD FEL ÉS SZABÁLYOZD ÉRZÉSEID, ÉRZELMEID



Az „érzelmi önszabályozás” nem azt jelenti, hogy nem szabad erős érzelmeket éreznünk, hanem azt, hogy képesek vagyunk azokat feldolgozni, oly módon, hogy a párbeszédben továbbra is részt vehessünk. Ennek ellenére fontos, hogy tisztában legyünk korlátainkkal, és meg tudjuk szabni a határainkat a párbeszédben.

ÉPÍTS BIZALMAT MÉG AKKOR IS HA AZ IDŐIGÉNYES

IX.



A bizalom a sikeres párbeszéd eredménye. A bizalomépítésben nincsenek gyors megoldások. Csak idővel és következetes viselkedéssel építhető fel. Felépítéséhez próbáljunk meg empátikusak lenni. Ismerjük fel és érvényesítsük a másik ember érzéseit és tapasztalatait. Keressük a közös pontokat és a közös értékeket. Maradjunk türelmesek.

X.

TÖREKEDJ MEGKERESNI A HARMADIK LEHETŐSÉGET



A harmadik lehetőség/harmadik alternatíva létezésében való hit kulcsfontosságú ahhoz, hogy a párbeszéd sikeres legyen. Mindig van olyan megoldás, amely jobb, mint bármelyik fél eredeti javaslata – egy mindenki számára előnyös megoldás jelenthet.

Ahhoz, hogy ezt megtaláljuk, figyelmes hallgatásra/aktív hallgatásra van szükség. Törekedjünk megérteni a másik személy szükségleteit és aggodalmait. Keressünk szinergiákat saját elképzeléseink és a másik személy elképzelései között. Gondolkodjunk kreatívan.

A harmadik lehetőség/harmadik alternatíva nem egy kompromisszum, ahol elveszítünk valamit, hanem egy új kreatív megoldás, amely mindkét fél elvárásainak megfelel. És jelenthet még ennél többet is a párbeszédben résztvevők számára.