

Stappenplan 207 Omgaan met conflicten

Een conflict is een ruzie. Je bent het niet eens met de ander, je verschilt van mening. Een conflict kan bestaan tussen 2 mensen, maar ook tussen groepen of zelfs tussen landen. Bij een conflict heb je vaak te maken met emoties. Beide partijen zijn boos, geïrriteerd, teleurgesteld of verdrietig.

Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met conflicten. Vaak begint het met iets kleins, bijvoorbeeld een opmerking die je verkeerd begrijpt. Dit wordt dan groter als je niet met elkaar praat. De emoties gaan een steeds grotere rol spelen: je wordt steeds bozer of verdrietiger.

Praat dus altijd met elkaar en probeer niet boos te worden! Probeer zo veel mogelijk de volgende stappen te volgen als je boos bent:

- 1. Kalmeer.**
Blijf eerst een poosje bij elkaar uit de buurt. Jullie kunnen dan allebei kalmeren, waardoor de emoties weer iets minder worden. Vaak lijken dingen dan veel minder erg. Ook voorkom je zo dat jouw emoties zich op een verkeerde manier uiten. Vechten, schelden en schreeuwen lossen niets op.
- 2. Zoek elkaar op.**
Als je allebei weer wat gekalmeerd bent, zoek je elkaar weer op. Voorwaarde hiervoor is dat je allebei het conflict wilt oplossen, anders heeft het gesprek geen zin.
- 3. Begin een gesprek.**
Begin een gesprek met elkaar. Probeer aan het begin van het gesprek allebei je excuses aan te bieden aan de ander. Je weet dan zeker dat je allebei het conflict echt wilt laten stoppen.
Spreek dan je emoties uit. Vertel de ander wat je voelde en vertel erbij waarom.
- 4. Luister goed naar de ander.**
Luister goed naar de ander als hij uitlegt wat hij voelde. Laat hem helemaal uitpraten, ook als je het er niet mee eens bent.
- 5. Bedenk samen een oplossing.**
Praat met elkaar door tot jullie elkaar begrijpen. Vaak komt een oplossing dan vanzelf.
Lukt het jullie niet om samen een oplossing te vinden? Haal er dan iemand bij die geen partij zal kiezen, bijvoorbeeld een leidinggevende. Ook als jij wel wilt praten maar de ander niet, kun je je leidinggevende inschakelen.
- 6. Geef elkaar een hand.**
Geef elkaar aan het einde van jullie gesprek een hand. Dit is een teken dat het weer goed is.