

**MĒS NEVARAM ATRISINĀT KONFLIKTU AR TO PAŠU
DOMĀŠANU, AR KĀDU TO RADĪJĀM.**

/Alberts Einšteins/

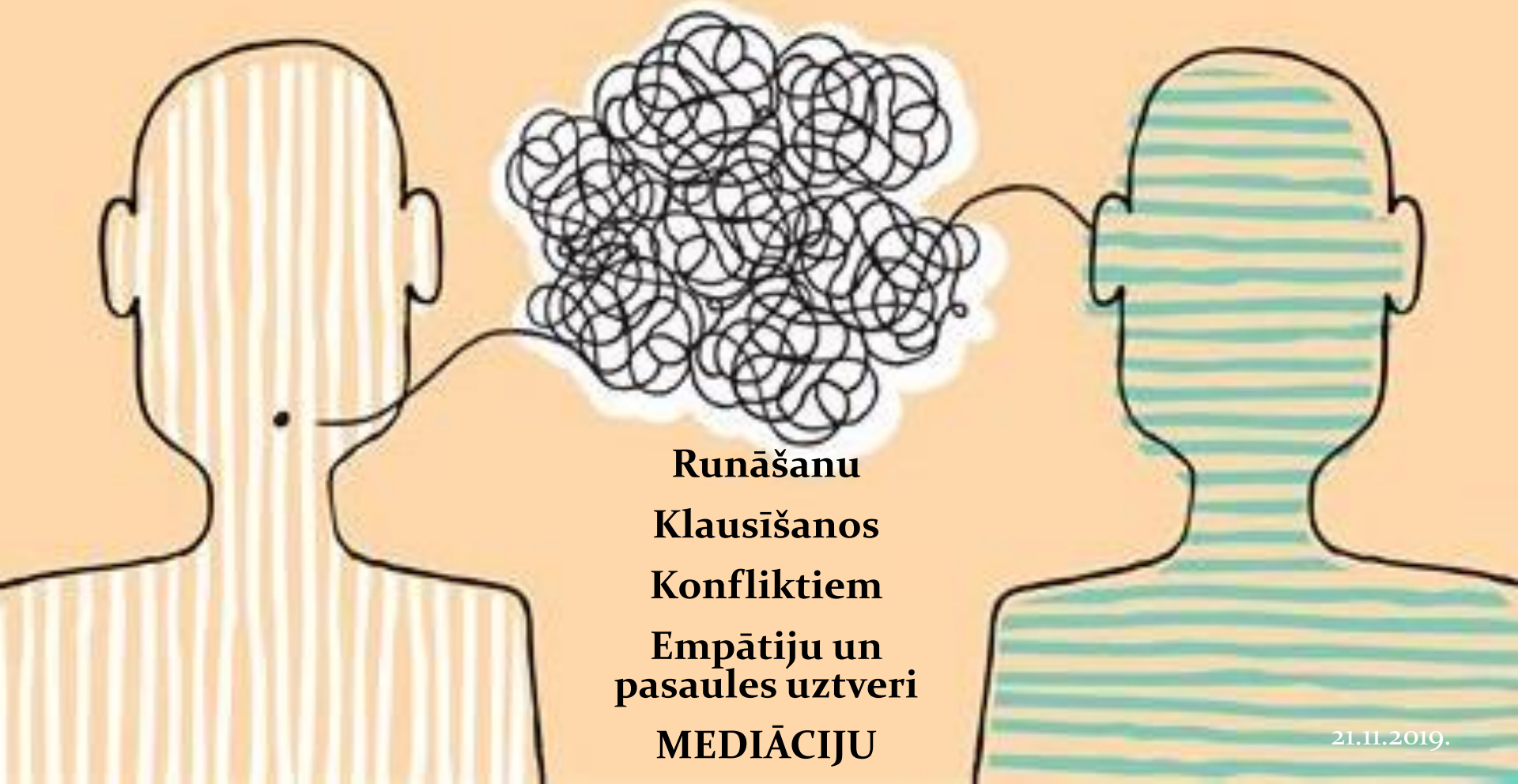
1

**Mediācija
kā metožu kopums
kolektīva emocionālā stāvokļa
pozitīvā stiprināšanā**

Lolita Terēze Nicmane

PARunāsim PAR:

2



**Runāšanu
Klausīšanos
Konfliktiem
Empātiju un
pasaules uztveri
MEDIĀCIJU**

21.11.2019.

Mediācijas jēdziens un pamatprincipi

3



“Mediācija ir brīvprātīgs sadarbības process, kurā puses cenšas panākt savstarpēji pieņemamu vienošanos savu domstarpību atrisināšanai ar mediatora starpniecību”.

Mediācijas likums, (spēkā 18.06.2014)

Savstarpēji pieņemama vienošanās

4

Konfūcijs (dzimis 551. gadā p.m.ē., miris 479. gadā p.m.ē.) ir teicis, ka brīvprātīga pušu salīgšana, nevis kādas trešās puses diktāts, ir labākais strīdu risināšanas veids.

Termina “mediācija” etimoloģija.

Termins “**mediācija**” ir cēlies no **latīņu** valodas vārdiem:

“*mediationem*”, kas nozīme “*dalījums pa vidu*”;

“*mediare*”, kas nozīme “*vidējais*”;

“*medius*” – “*vidū*”.

Savstarpēji pieņemama vienošanās – mediācijas , kā metodes būtība

5

Mediācijas Likuma Mērķis:

ir radīt tiesiskus priekšnoteikumus tam, lai veicinātu mediācijas kā alternatīva domstarpību risināšanas veida izmantošanu, sekmējot sociālo attiecību harmonizāciju.

Mediāciju mēs varam saistīt ar sociālā darba centrālajām vērtībām, kas konsekventā un strukturētā veidā tiek īstenotas mediācijas gaitā.

- ✓ cieņa pret personu,
- ✓ iesaistīšanās un pašatbildība,
- ✓ personas un lietas nošķiršana,
- ✓ brīvprātīgums - piespiešanas un sodu vietā,
- ✓ empātija un perspektīvas maiņa,
- ✓ apraksts - novērtējuma vietā,
- ✓ sistēmiskā domāšana.

Klausāmies, sadzirdam, izprotam

6

Katrā mirklī cilvēka uzvedība, reakcija ir atkarīga:

- pašvērtējums
- fiziskais stāvoklis
- mijiedarbības ar otru cilvēku, viņa sistēmu, viņa vietu telpā un laikā
- situācijas

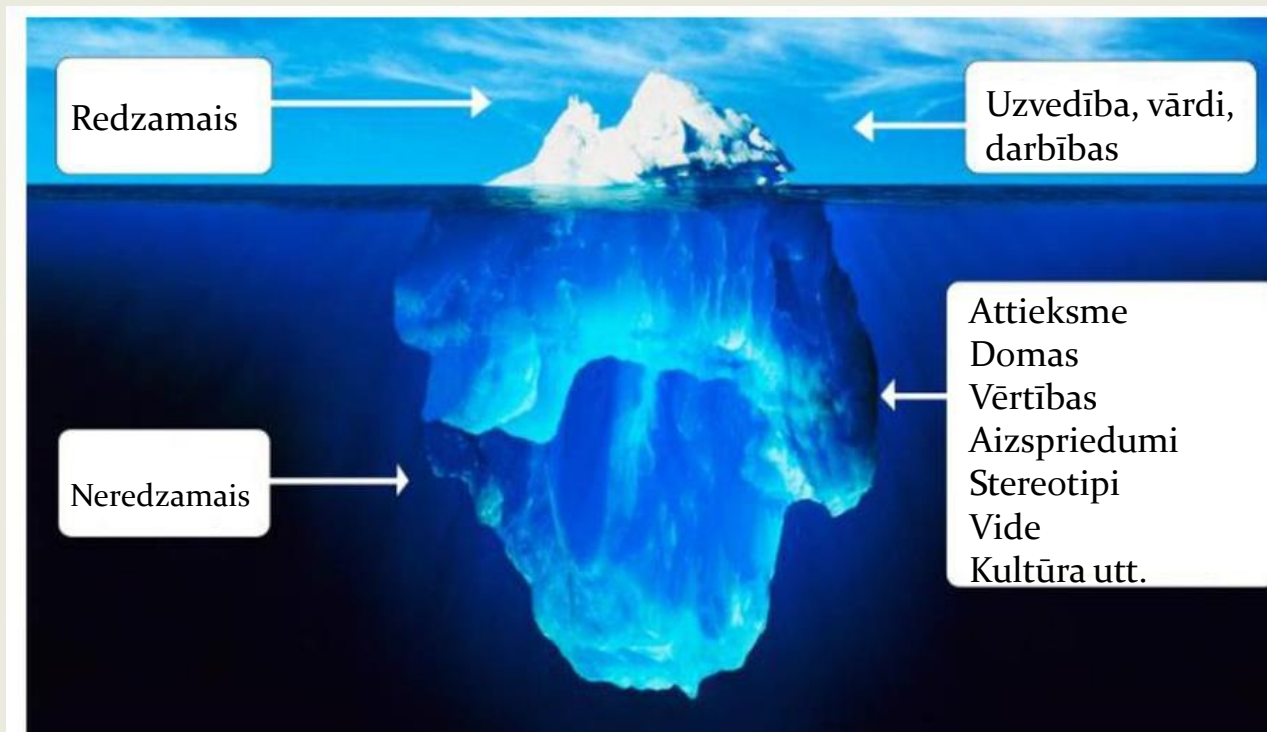
Elementi, kas veido saskarsmi:

- ķermenis- kas kustas, kam ir ārējais izskats un forma
- vērtības- cilvēka uzskati par pilnvertīgu dzīvi un rīcību tajā pašam un pārējiem
- uztveres orgāni : acis, deguns, ausis, mute, āda, kas ļauj viņam redzēt, dzirdēt, saost, sagaršot, sataustīt un būt sataustītam
- spēja runāt - balss un vārdi
- intelekts- kurā ir viss ko cilvēks pārdzīvo, ko viņš lasa un ko viņam mācā



Klausāmies, sadzirdam, izprotam

7





Frīdriha Glasla (Friedrich Glasl) konflikta definīcija

Frīdrihs Glasls nošķir „**Sociālos konfliktus**“ un „**Atšķirības**“

- “**Atšķirības**” mēs piedzīvojam daudzos dzīves posmos, tās bieži sastopamas lietu dabā (vīrietis - sieviete, miers - kustība, vasara - ziema, diena - nakts.). Tas pie konflikta obligāti nenoved .
- “**Sociālais konflikts**” rodas tad, kad atšķirīgais kaut ko aizskar. Par sociālo konfliktu ir runa, kad vismaz viena darbojošās persona (viena puse, t.i., viena persona vai grupa utt.) atšķirību uztver tā, ka viņa kā darbojošās persona tiek aizskarta no citas darbojošās personas puses, aizskarti tiek pat viņas priekšstati, jūtas vai nodomi, kā dzīvot vai realizēties.

Kādi mēdzam būt konfliktā? Stratēģijas

9

Konkurence
("haizivs" taktika)
Uzvara/Zaudējums

Sadarbība
("gudrās pūces" taktika)
Uzvara/Uzvara

Kompromiss
("viltīgās lapsas" taktika)
Pusuzvara/Pusuzvara

Izvairīšanās
("bruņurupuča" taktika)
Zaudējums/Zaudējums

Piekāpšanās
("Plīša lāča" taktika)
Zaudējums/Uzvara



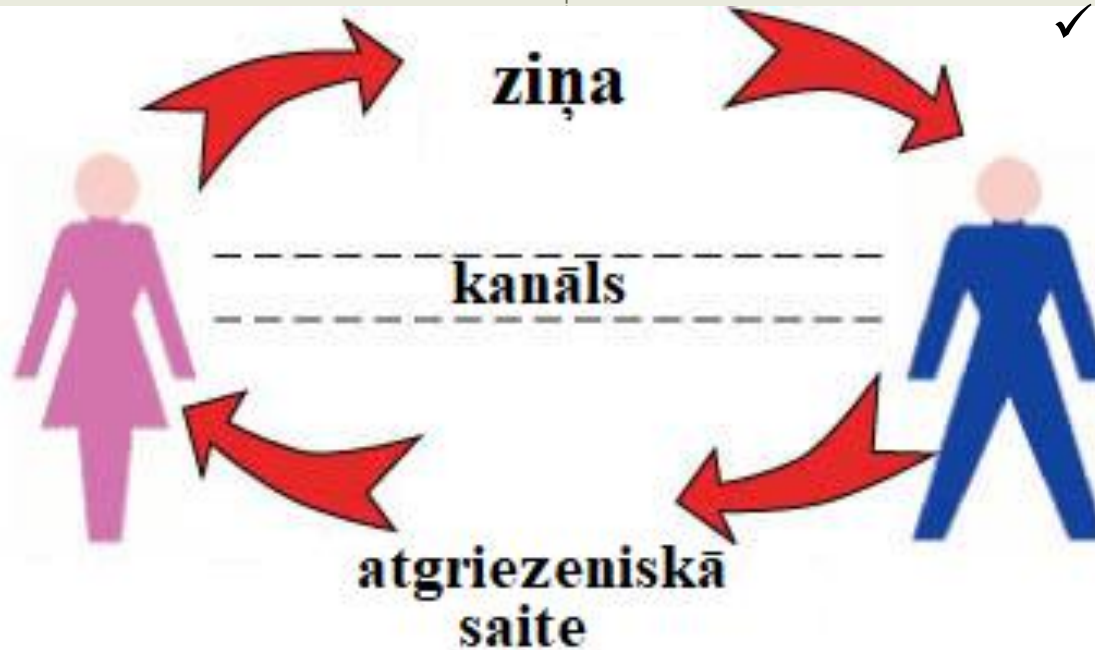
Ko varam darīt?

Nevardarbīga komunikācija

10

- ✓ Iegūst uzmanību
- ✓ Nodod ziņu
- ✓ Pārbauda, vai saprot

- ✓ Klausās
- ✓ Ir ieinteresēts
- ✓ Rāda, ka saprot



Ziņas sūtītājs

Ziņas saņēmējs

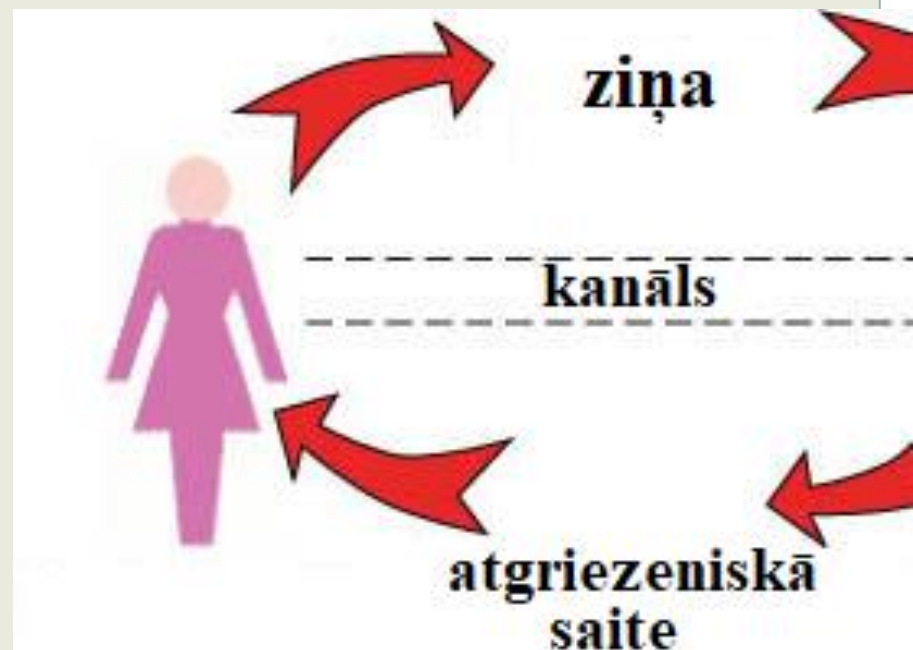
Ko varam darīt?

Nevardarbīga komunikācija

11

Ziņas sūtītājs

- ✓ **Lieto klausītājam saprotamu valodu**, izmanto vienkāršus un saprotamus piemērus, izvairās no svešvārdiem un pārprotamiem jēdzieniem;
- ✓ Viela tiek pasniegta **pārskatamā struktūrā**;
- ✓ Saturu prezentē **īsi un kodolīgi**, bez liekvārdības;
- ✓ **Uzrunā dažādas maņas** un informācijas kanālus, izrāda personisku ieinteresētību par tēmu;
- ✓ **Uztur neverbālu kontaktu** ar klausītājiem; mudina uz jautājumiem.

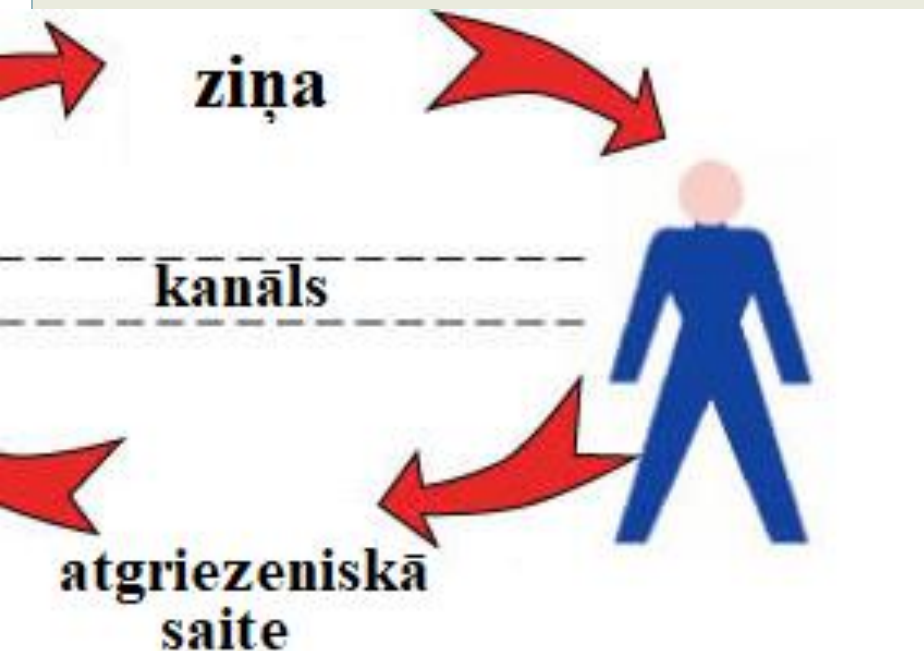


Ko varam darīt?

Nevardarbīga komunikācija

12

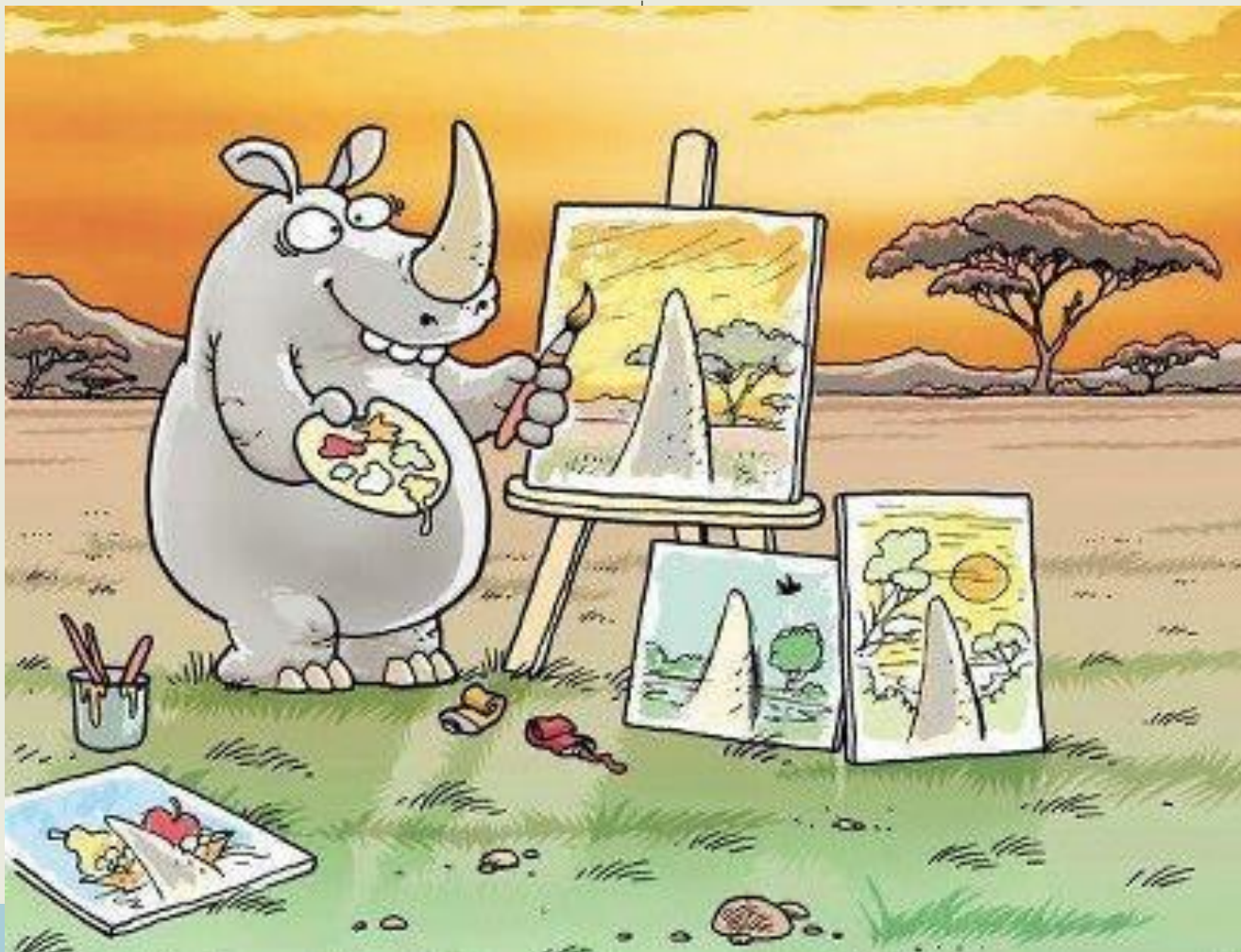
Ziņas saņēmējs



- ✓ Aktīvi klausās,
- ✓ Meklē teiktajā **interesantus aspektus**;
- ✓ **Nesāk formulēt** savas domas vai atbildes pirms runātājs pabeidzis savu izklāstu;
- ✓ Neskaidrību gadījumā **izvairās no** savu **interpretāciju veikšanas**, bet uzdod precizējošus jautājumus.

Vai Tu redzi to pašu ko Es?

13



21.11.2019.

Mūsu Logi uz pasauli

14

AGRESĪVS



Es esmu OK

PAŠPĀRLIECINĀTS



Tu esi OK

Tu neesi OK

PASĪVS



Es neesmu OK

BEZCERĪGS



Empātija un pasaules uztvere

Izpratnes paplašināšana

15

Man

- Prasīt to, ko vēlos
- Kļūdīties
- Izteikt savu viedokli
- Izrādīt emocijas, jūtas
- Lai pret mani izturās ar cieņu

Viņam/iem

- Prasīt to, ko vēlos
- Kļūdīties
- Izteikt savu viedokli
- Izrādīt emocijas, jūtas
- Lai pret mani izturās ar cieņu



21.11.2019.

Empātija un pasaules uztvere

Izpratnes paplašināšana

16

Labā ziņa – mums ir izvēle kā reaģēt uz situāciju

- ✓ Kā rīkotos pašpārliecināts cilvēks?
- ✓ Aiz katras vardarbīgas uzvedības, kritikas, «uzbrauciena» slēpjas kādas nepiepildītas vajadzības
- ✓ Cilvēki ir sabiedriskas būtnes un katrs ilgojamies pēc cieņpilnām attiecībām, vēlamies piederēt un dot

Likumi, kas jāievēro saskarsmē

- ✓ Runāt ES formā
- ✓ Apzināties savu vietu un ieguldījumu
- ✓ Izvairīties no interpretācijas
- ✓ Censties nelietot vispārinājumus
- ✓ Skaidri parādīt savu personisko viedokli
- ✓ Vienmēr runā tikai viens
- ✓ Traucējumiem ir priekšroka
- ✓ Pirms uzsākt runu, akcentēt galvenos punktus
- ✓ Svarīgākais vienmēr ir galvenais

Konstruktīvās izturēšanās un mediācijas kā metodes noteikumi

17

- cilvēkus un problēmas skatīt atsevišķi
- nekaulēties par pozīcijām
- koncentrēties uz interesēm, nevis turēties pie pozīcijām
- realitātes ietvaros, izstrādāt izvēles iespējas un alternatīvas
- komunicēt strukturēti un koncentrēti
- paust cieņu un novērtējumu



Nevardarbīgas komunikācijas četri nosacījumi (M.Rozenbergs):

- 1) **Novērot bez novērtējuma** un sprieduma izteikšanas
- 2) **Uztvert un izteikt emocijas**, kas saistās ar to, ko mēs novērojam
- 3) **Uztvert un izteikt vajadzības**, no kurām šīs emocijas rodas
- 4) **Formulēt konkrētus pārrunājamus lūgumus**, kas lūguma adresātam sniedz iespēju tos izpildīt vai neizpildīt

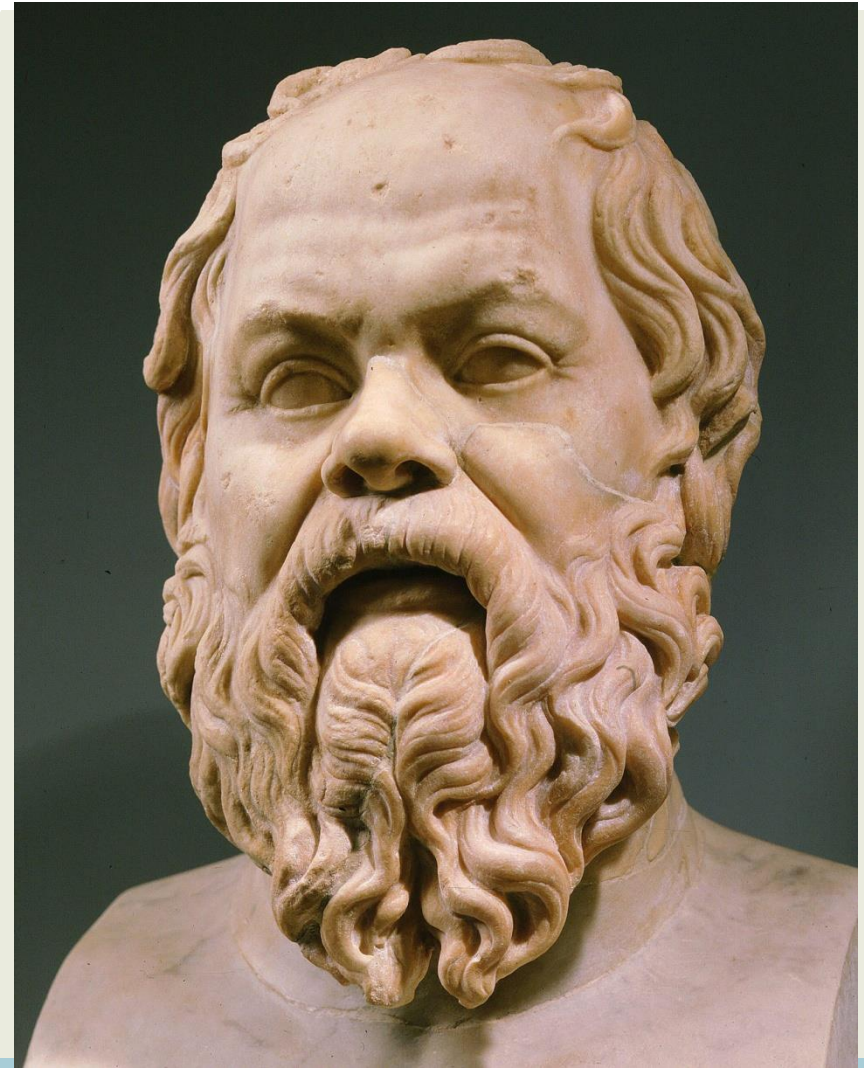


SOKRĀTA 3 SIETI:

18

Patiesība
Labestība
Lietderība

Laertas Diogēns
Par slavenu filozofu dzīvēm un uzvarām



<https://www.youtube.com/watch?v=Icx7hBWeULM>

19



Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love?

Press to exit full screen

A YouTube video player showing a Christmas advertisement for The Sims 4. The video content is a 3D-rendered scene of a cozy, two-story Tudor-style house with a blue roof and white walls with dark wood accents. The house is surrounded by lush greenery and trees with vibrant autumn foliage in shades of orange, red, and yellow. In the foreground, there are stone arches and a paved path. The video player interface includes a title bar, a progress bar at the bottom showing 0:00 / 1:37, and standard YouTube controls like play, volume, and full screen.

Paldies !

20

LOLITA TERĒZE NICMANE

Praktizējoša mediatore. Juriste

Lektore, vieslektore LLU, RTA

Mg.Oec., can.Dr.Paed.

**Zināšanas un pieredze krīzes intervencē un
brīvprātīgā izlīguma starpniecībā.**

+371 26160403

lolita.tereze@inbox.lv

<http://www.mediacija.aikp.lv>

lkp@aikp.lv