

Løsningsfokusert samarbeid 😊 😊 😊

Målet er å løse opp i utfordringer for å tilfredsstille gode ønsker og behov!

Utfordringer og problemer oppstår som oftest fordi noe er vondt eller vanskelig med egne eller andres følelser, ønsker eller behov. Utfordringer og problemer løses best ved hjelp av visdom og kjærlighet. Mye kan løses opp i hvis vi på en fleksibel måte følger denne oppskriften:

1) Vi inviterer til en løsningsfokusert samtale for å snakke om utfordringene og problemene

Vi kan alltid invitere til å snakke om problemer med et positivt fokus på å løse opp i dem. For å legge til rette for gode samtaler er det viktig at de er uten press og stress. Det er bra hvis vi fokuserer på å være rolige, varme og vennlige, og at vi fokuserer på å forstå og vise omsorg for alle involverte. Det er alltid positivt å fokusere på å se det gode i andre, og på å møte dem med vennlighet og respekt.

2) Vi snakker sammen på en positiv, varm og vennlig måte med fokus på at alle skal bli fornøyde

Grunnlaget for å løse problemer er å fokusere positivt på å arbeide mot at alle parter skal bli fornøyde med løsningen. Vi kan for eksempel innlede med å si noe slikt: *"Jeg håper vi kan møtes for å snakke litt sammen for å forsøke å finne løsninger som alle kan være fornøyde med? Hva synes du/dere om det?"* De fleste vil si ja til et slikt forslag, og vi kan gjerne selv komme med forslag til tid og sted.

3) **NB:** Vi forsøker først å forstå de andres opplevelse av problemene og mulige løsningsforslag

Det viktigste i godt samspill med andre er å fokusere på å forstå og håndtere egne og andres følelser, ønsker og behov best mulig. Når vi inviterer til viktige samtaler er det bra hvis vi først fokuserer på de andres opplevelser for å skape trygghet og tillit. Vi kan for eksempel si: *"La oss først snakke om hvordan du/dere opplever problemene, og om du/dere har noen ideer som kan løse opp disse."* Vi lytter interessert, varmt og vennlig, og kan gjerne gjenta noe av det andre sier for å vise at vi forstår. Hvis det er mange deltakere til stede, er det som oftest lurt å ta en runde slik at alle får sagt noe.

4) Deretter gir vi uttrykk for vår forståelse av problemene og mulige løsningsforslag

Etter at den/de andre føler at vi har forstått og anerkjent dem, er det vår tur. Vi kan gjerne si: *"Når du/dere føler at jeg har forstått det du/dere er opptatt av, vil jeg gjerne si litt om hva jeg tenker om situasjonen."* Vi sier litt om våre tanker om hvordan problemene kanskje kan forstås og løses opp i. Vi fokuserer på å gi uttrykk for våre tanker og innspill så tydelig vi kan, uten på noen måte å kritisere eller anklage andre. Vi kan holde frem at vi ønsker å samarbeide for at alle skal få det best mulig.

5) Nå kan vi forsøke å bli enige om en felles forståelse, og forsøke å finne gode løsninger sammen

Etter at vi har forstått hverandre, er det viktig at vi forsøker å finne best mulig løsninger som kommer alle parter til gode. Vi kan varmt og vennlig fokusere på dette. Målet er at vi skal finne løsninger som kan tilfredsstille flest mulig best mulig, noe som kan ta tid. *"Kan vi forsøke å finne noen løsninger alle kan være fornøyde med?"* er en måte å starte på. Vi inviterer alle til å komme med forslag basert på det vi har snakket om så langt. Vi må så bestemme oss for å forsøke noe, og gjøre avtale om det.

6) Hvis vi ikke finner gode løsninger må vi akseptere og respektere dette inntil videre

Hvis vi ikke klarer å finne løsninger som alle er fornøyde med, må vi akseptere og respektere dette. Vi kan si: *"Hvis vi ikke klarer å finne gode løsninger for oss alle nå, foreslår jeg at vi forsøker igjen senere. Har du/dere muligheter til å møte meg/oss igjen?"* I vonde og vanskelige situasjoner er det viktig å forsøke å vise mest mulig følelsesmessig forståelse, støtte og oppmuntring overfor alle.

7) Vi kan også bruke meditasjons- og refleksjonsøvelser, og vurdere å søke hjelp fra andre

