

Kā atšķirt konfliktu no emocionālās vardarbības?



Iesaistīto pušu pozīcijas



Iemesls



Biežums



Mērķis



Sajūtu līmenī



Rezultāts un sekas



KONFLIKTS

Līdzvērtīgas, abām pusēm ir iespēja izteikties, viedokļi tiek ņemti vērā

Interesešu sadursme, atšķirīgi viedokļi, neapmierinātās vajadzības u.c.

Atsevišķas epizodes

Problēmas risināšana

Pretošanās, dusmas, savu interešu aizstāvība

Konstruktīvs vai nekonstruktīvs problēmas risinājums (kompromiss/ sadarbība/ izvairīšanās/ konkurence/ pielāgošanās)



EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA

Viena puse pārāka par otru, otrās puses viedoklis ir “nepareizais” un netiek ņemts vērā

Vienas puses vēlme kontrolēt un pakļaut otru pusi, pieaugošs stress un nepieciešamība “izlādēties”

Mērķtiecīgas darbības, pastāvīgi, kā attiecību veidošanas sastāvdaļa

Pakļaut otru personu, nerēķinoties ar viņas vajadzībām

Uzvarētājs: pārākuma sajūta, apmierināts
Cietusī puse: pazemota, kauns, bailes, vainas sajūta, netaisnīguma sajūta

Lielākoties “uzvarētājs” ir viena un tā pati persona “Cietušai” pusei paliekošas un ilgstošas psiholoģiskās problēmas, bezspēks cīnīties, ar laiku var parādīties nezināma iemesla fiziskās saslimšanas