

## Kysymyksiä riitatilanteeseen: apua eteenpäin pääsemiseen

Kuuntele, mitä toinen oikeastaan haluaa sanoa. Muista, että huolet, pelot ja pettymykset näkyvät ristiriitatilanteissa helposti epärationaalisena tai epärakentavana käytöksenä tai toimintana.

Riitaan ajautuneen kannattaa kysyä itseltään seuraavia asioita:

- Mitkä kaikki asiat vaikuttivat siihen, että riita syttyi juuri nyt?
- Mistä riidassa on kyse omasta mielestäni? Entä toisen osapuolen näkökulmasta? Miten tarinamme liittyvät toisiinsa?
- Mikä auttaisi minua ymmärtämään toista osapuolta paremmin?
- Millä tavalla olisin voinut valita toisin riitaan johtaneissa asioissa? Miten valintani olisi voinut vaikuttaa tapahtumien kulkuun?
- Onko tilanteessa jotakin, mitä minun olisi hyvä pyytää ja antaa anteeksi? Miten anteeksipyyntö vaikuttaisi tilanteeseen?
- Jos olisin ollut tilanteessa karpäsenä katossa: mitä olisin nähnyt ja kuullut? Mitä sellaista olisin voinut huomata, mikä omasta näkökulmasta on vaikea nähdä?
- Mikä ylläpitää riitaamme?
- Mistä kaikesta olisin itse jo valmis luopumaan sovinnon saavuttamiseksi?
- Mitä olen tehnyt riidan ratkaisemisen eteen? Miten se on auttanut minua voimaan paremmin?
- Mitä voisin itse tehdä edistääkseni riidan ratkeamista ja sovinnon löytymistä?
- Mitä odotan toisen osapuolen tekevän sovinnon eteen? Miten itse voisin helpottaa tämän toteutumista?