

Workshop: 'Resolusaun Konfliktu'

Teknika ba maneja konfliktu iha uma no iha fatin serbisu

20 fulan Novembru tinan 2014, Dili

Dr Ruth Rudge, Dr John Rudge, Southern Cross Psychology, Darwin

Ami hakarak fo rekonesementu ba konfliktu iha timor-leste hanesan antesedentes ba qoloquio loron ohin nian

Neébé fo efeitu boót husi konfliktu ba individuais no organizasaun iha Timor-Leste.

Historia Timor-Leste nian nakonu ho konfliktus barak.

Komesa ho repatriasaun etniku neébé tuir mai kolonialismu portuguese nian besik tinan 400 neébé iha relasaun ho konfliktu, neébé parte populasaun sempre fahe malu forsa estrangeiru nian, historia neé sei akontese tan iha funu mundial daruak. Hamutuk, funu civil iha 1975 no okupasaun husi indonesia tinan 24 nia laran (inklui eventu 1975 nn 1999) kauza ema 100,000 mak mate, asociasaun ho massacre no estraga, intrega timor-leste sai sociedade nakonu ho traumatika. Divisaun klean no falta kohesaun nasional hanesan resulta klaro, hamutuk ho konfliktu pesoal no la hetan fiar. (Oxford Institute for Ethics, Law, and Armed Conflict 2012)

Ita agora atu apresenta dalan pratika neébé ita bele halo asaun hadame malu

Dahuluk ita sei koalia kona-ba valor iha rejolusaun konfliktu

Saida mak valor?

Valor mak siada mak klean liu iha ita nia fuan laran neébé ita moris hakarak lao tuir ba.

Valor mak saida mak ita hakarak atu luta ba

Valor mak saida fiar liu ba

Valor hanesan kompasu neébé fo ita dalan moris nian

Valor ida neé laos alvu

Alvu mak saida mak ita bele atinji no remata

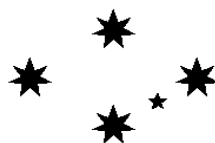
Valor neé buat neébé boót liu

Ezemplu

Hau dala ruma iha valor mak neé ona

Hodi hetan moris dame liu no trata ema ho laran mamar

Ida neé mak valor ida



Southern
Cross
Psychology

Grupus Servisu Interese iha Area Psikolojia Timor-Leste.

Hau nia valor dalaruma parenti neébé diak
Ita bele hetan oan. Ida neé alvu
Sai hanesan parenti neébé diak sei ba nafatin
Neébé sai parenti diak hanesan valor ida

Valor lista servisu

Pergunta

Ita nia valor saida relasaun ho konfliktu?

Grupo diskusaun kiik

Pois hatoo fali ita boót sira nia relatoriu

Oinsa ita uza ita nia valor hodi ajuda ita atu halo asaun dame?

Terapia aseitasaun no komitmentu– ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

Mota no mota ninin – dalan atu hakat sai husi ita nia hanoin no sentimentu no sai husi konfliktu no hare dalan klaro liu tan hodi responde ba situasaun ruma

- Iha konfliktu laran – wainhira iha mota laran

Iha mota laran ita sei - mantein ho visaun ida deit, laiha hanoin flexibilidade, la hare visaun seluk, ita haluhan ita nia valor sira

- Iha mota ninin neé iha ligasaun ho ita nia valor sira

Iha mota ninin ita livre

Ita la belit ona

Ita bele rona ema seluk nia visaun

Hakat sai husi mota ita bele hare sitausaun hotu

- Asaun husi mota ninin ita bele hare klaro liu no ita bele hanoin ita nia valor.

Ida neé fo ita hodi bele hakat sai husi konfliktu no resolve konfliktu ho dame

Pergunta:

Oinsa ita foti asaun dame?

Oinsa ita hakat sai husi mota laran?

No asaun husi ita nia valor?

John sei hanorin ita excersisu hanoin principal sira



Southern
Cross
Psychology

Grupo Servisu Interese iha Area Psikolojia Timor-Leste.

Pergunta

Oinsa ita hetan excersisu neé? Pergunta ruma tan?

Isplikasaun ba exercisu grupo kiik

Hanoin ezemplu konfliktu ruma nebe ita iha ona no ita bele resolve/hakat sai husi konfliktu “mota”no sae ba mota ninin no kontaktu ho konfliktu husi imi nia valor

Fahe ba malu

Komprende situasaun

Sei hatene kona-ba konfliktu sira – ita bele halo ida neé uanhira ita iha mota ninin no sei hatene liu

Hau halo saida kona-ba situasaun konfliktu?

Iha situasaun neé hau halo tan saida?

Ita hotu hakarak atu muda mundu neé diak liu.

Ita hotu iha valor neébé inklui dame iha servisu fatin, dame iha nasaun, no dame prosperiadade iha familia laran.

Jesus iha valor neé. Lider boót sira iha valor neé

Mateus 5.9 –

Graca wain ba sira neébé halo dame tamba sira ema sei bolu hanesan maromak nia oan

Excesicu hanoin principal

3 sighs

Bodyscan and counting

Ema hotu hakarak rejolusaun konfliktu?

Ema hotu lakohi rejolusaun ruma

Saida mak ita hakarak what you can do is be clear about where you stand. What your values are.

In some cases conflict resolution is not possible.

Dala ruma diak liu ita atu husik hela situasaun neé ka relasaun neé

Saida mak ita sei hili diak liu

Ezemplu

Relasaun neébé ofensivu

Abuzu iha servisu fatin

Efsorsa diak ruma bele halo, maibe abuzu kontinua akontese



Southern
Cross
Psychology

Grupú Servisu Interese iha Area Psikolojia Timor-Leste.

Ezemplu pesoal sira nian

Rejolusaun konfliktu neé laos deit atu kria dame/paz maibe sei kona-ba sentimentu parte hotu nian neébé sira rona no sente katak situasaun neé iha mudansa ona

Se ita lakon sentidu fo valor hodi resolve konfliktu pois ida neé sei menus rejolusaun konfliktu.

Ezemplu, se ita lakon integridade no honestidade hodi hapara konfliktu ruma ida neé laos dalan diak ba rejolusaun konfliktu

Ita dalaruma tau atensaun ba misgestaun finaceiru iha ita nia organizasaun, no ita bele hapara konfliktu neé husi ignora situasaun hirak neé

Maibe ida neé hatudu ita halakon ita nia valor

Ignora neé laos rejolusaun konfliktu

Konfliktu neé la neceseriu at.

Rejolusaun saudavel ba pontu difirente visaun neé importante iha servisu fatin no uma.

Oinsa ita jere konfliktu neé mak kestaun

Konfliktu akontese, ida neé laiha sala ida.

Importante mak hatene oinsa atu halo ajustamentu ho konfliktu neé.

Se ita toó ona mota ninin ita sei hare klaro liu no sei la lakon iha konfliktu nune ita bele hare nia solusaun no ita bele resolve konfliktu ho dame



Southern
Cross
Psychology

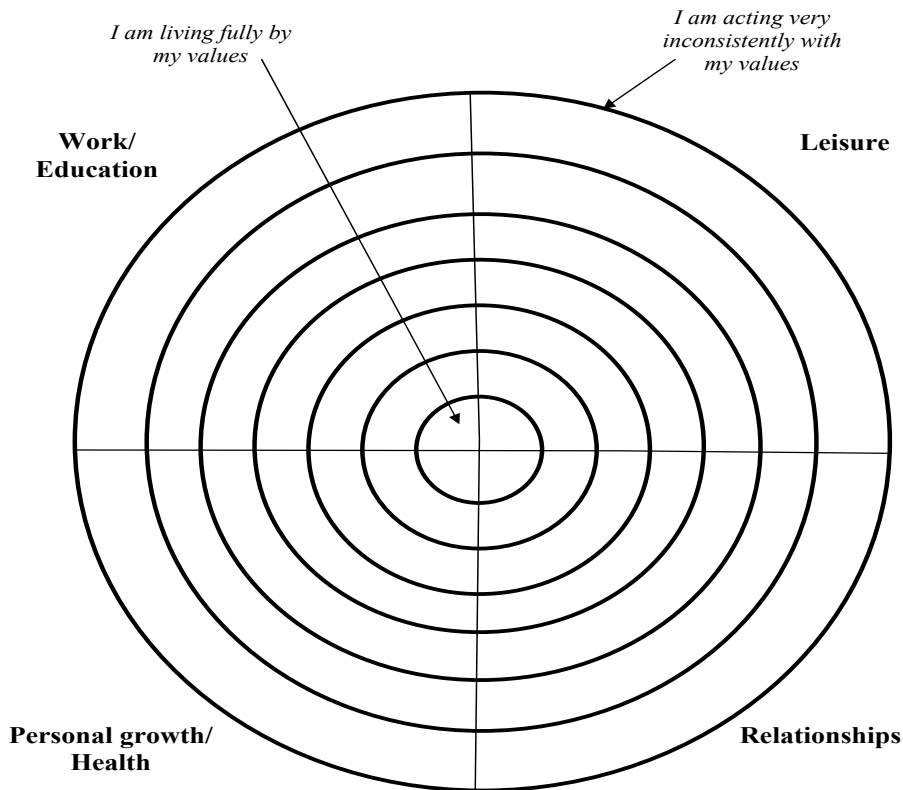
Grupu Servisu Interese iha Area Psikolojia Timor-Leste.

Bull's Eye Worksheet

O NIA VALOR: Materia realidade saida ba O, iha O nia fuan laran? Saida mak hakarak O atu halo ho O nia tempo iha rai neé? Pesoal saida mak O hakarak sai hanesan nia? Forsa no kualidade pesoal saida mak O hakarak dezemvolve?

1. Servisu/Edukasaun: inklui servisu fatin, kareira, edukasaun, dezemvolve kapasidade, nst.
2. Relasaun: inklui O nia parseiru, oan, familia, relativus, kolega, servisu maluk, no kontakto social seluk.
3. Mudansa pesoal/saúde: dalaruma inklui relijaun, spiritual, kreatividade, kapasidade moris, meditasaun, yoga, enviromentu, exercisu, nutrisaun, no/ka fatores risku ba saúde hanesan fuma, hemu tua, aimoruk droga, ka esforsa an nst
4. Tempo livre: oinsa O halimar, deskansa, stimulasiun, ka hakontenti an, aktividade ba deskansa, rekreu, kontenti no kreatividade.

THE BULL'S EYE: marka X iha kada area kuadru kabuar neé, hodi hatudu O nia pozisaun ohin loron.



© Russ Harris, 2007 (adapted from Tobias Lundgren's "Bull's Eye" worksheet) www.thehappinesstrap.com



Southern
Cross
Psychology

Grupu Servisu Interese iha Area Psikolojia Timor-Leste.

Exersicu hanoin ho diak

Tur iha fatin neébé komodu
Sente ita mesak no laiha intropsaun
Fo hatene ba sira neébé besik ita, ita hakarak deskansa hakmatek no husu sira atu husik
hela ita mesak iha minutu 10 nia laran

Tur *silang* iha rai,
Ita hitin ita nia liman
No kotuk tur lolos

Taka matan se ita sente komodu atu halo
Selae hamamar ita nia matan

Dada is ho klean ba iha ita nia kabun
Hasai is no husik nia sai
Husik is sai ho mamar/neneik husi ibun no lian mamar

Halo ida neé dala tolu

Imajina o tur iha mota ninin
Sente deskansa no komodu

Hare mota sulin iha pasadu
Imajina o nia sentementu no o nia laran susar/duvidas
Namele tun ba mota

Sente o nia isin tur komodu iha mota ninin

Foku dada is tama no sai liu husi inus
Sente anin malirin tama uainhira o dada is
No hasai manas uainhira o hasai anin

Hanesan o babain dada hasai laran susar/duvidas iha o nia hanoin ka stress iha o nia isin –
husik sira tun ba iha mota

Repete dada tama, hasai is no halo ba iha minutu 5 nia laran

Se o iha sentimentu husik sira tun ba mota

Depois minutu lima ka liu tan tuir o nia hakarak, repara katak o nia isin lolon tomak sente
manas no mamar no hakmatek

Muda o nia liman fuan no ain fuan neneik
No uainhira o preparadu ona loke o nia matan no hakmatek ho o nia loron



Southern
Cross
Psychology

USEFUL RESOURCES

actmindfully.com.au – WEBSITE – DR RUSS HARRIS

CONTACT DETAILS

DR JOHN AND RUTH RUDGE

southerncrosspsychology@gmail.com

Suite 5 Level 2 82 Smith St Darwin

PO BOX 103 NIGHTCLIFF 0814

Darwin Office Telephone number: +61889815235

Timor Telephone Number 78619584



Grupus Servisu Interese iha Area Psikolojia Timor-Leste.

Southern
Cross
Psychology