

Konflikt – porażka czy sukces

Drodzy rodzice!

Obecna sytuacja zmusza nas do pozostawania w domu. Czasem długie godziny spędzone razem powodują napięcia i konflikty. To nic nienormalnego. Sytuacje problemowe są w rodzinie nieuniknione. Należy jednak pamiętać o tym, że w sprawach spornych nigdy cała racja nie jest po jednej stronie, ani cała wina po drugiej. Mogą nastąpić różnice zdań, stanowisk, potrzeb czy wartości. **Największym nieprzyjacielem rodziny nie jest konflikt, ale obojętność.** Jeśli komuś wydaje się inaczej, to warto zapoznać się z dalszą częścią tekstu.

Już samo słowo „konflikt” u wielu z nas budzi lęk, czy gniew, gdyż często utożsamiane jest z porażką. Z tego powodu niektórzy za wszelką cenę próbują nie dopuścić do powstania napięć. Oczywiście celowe i możliwe jest niedopuszczenie do niektórych konfliktów, ale uniknięcie ich wszystkich jest nierealne. Nie chodzi też wcale o to, żeby zlikwidować wszelkie problemy i konflikty – albowiem nie mają w sobie nic demonicznego. Są nieuniknione, a nawet pożądane, gdyż w rzeczywistości są:

- sygnałem zdrowia, bo oznaczają, że każdy z nas istnieje i jest zdolny do wyrażania samego siebie, są uznaniem prawa do bycia innym,
- bodźcem do rozwoju i motorem dynamizmu – źródłem innowacji jest właśnie napięcie. Jest to pokarm dla wyobraźni i tworzenie tego, co jeszcze nie istnieje,
- środkiem do budowania i formowania własnej osobowości,
- elementem ułatwiającym pokonywanie trudności życiowych. Dziecko, które w domu nauczyło się dostrzegać i tolerować różnice, a równocześnie czerpać przyjemność
- z bycia razem, będzie łatwiej stawiało czoła rzeczywistości. Ponadto uczy się ono znoszenia niepowodzeń i dyscypliny wewnętrznej.

Konflikty są nieprzyjemne, wzbudzają niepokój, który może niekiedy skłaniać do prób pominięcia ich milczeniem, ukrycia ich w nadziei, że np. znikną same. Tymczasem w sytuacji konfliktowej nie trzeba ani udawać, że ona nie istnieje, ani mobilizować sił nawzajem przeciwko sobie, lecz zmobilizować energię na poszukiwanie rozwiązań, które uwzględnią indywidualne potrzeby i oczekiwania obu (wszystkich) stron.

Jak więc poradzić sobie z konfliktem w rodzinie?

Związek rodzice – dzieci jest stworzony po to, by trwać. Jest to relacja na całe życie.

Aby działał sprawnie, należy dać pierwszeństwo metodzie, w której ważne są interesy wspólne i szanowane interesy sprzeczne. Rezultat powinien pozwolić na zachowanie związku, a jego korzyści powinny być większe od kosztów konfliktu.

Rodzina jest systemem, więc w sytuacji konfliktu czy problemu, dotyka on wszystkich jej członków, choćby uczestniczyły w nim tylko dwie osoby.

Jest wiele sposobów rozwiązywania konfliktów, jednak najbardziej trafna w rozwiązywaniu problemów między rodzicami a dziećmi wydaje się:

Sześć kroków METDY BEZ PORĄŻEK

Krok I Rozpoznać konflikt i go nazwać.

Jest to faza decydująca, jeśli chcemy, aby dziecko zajęło się poszukiwaniem sposobów rozwiązania problemu.

I.1 Rodzicu przygotuj siebie (zamiast „atakować” z marszu, ostudź emocje, zastanów się czego i kogo konkretnie dotyczy konflikt).

I.2 Wybierz odpowiedni moment – nie wtedy, gdy masz mało czasu, spieszysz się lub gdy dziecko jest wzburzone, zaabsorbowane lub zajęte czymś innym.

I.3 Dokładnie, ale krótko powiedz, co czujesz, jakie Twoje potrzeby zostały naruszone. Komunikat „Ja” jest kluczowy, np. jestem zdenerwowana, że ciągle muszę przypominać o...

I.4 Unikaj zdań, które upokarzają lub obwiniają dziecko (a więc unikaj komunikatu „Ty”, np. „znowu nie zrobiłeś..... ile razy można to przypominać...”).

I.5 Powiedz dziecku, że oczekujesz wspólnego poszukiwania rozwiązań, które będą do przyjęcia dla obu stron. Dewizą jest tu: Bez porażek i pokonanych.

Krok II Zrozumieć dziecko, jego uczucia i potrzeby, aby ono mogło zrozumieć siebie.

Porozumiewanie polega na mówieniu i słuchaniu. Często ulegamy pokusie, aby nie dopuścić do głosu innych, przytoczyć argumenty broniąc własnego punktu widzenia, przekonać do swojego stanowiska. Zrozumieć drugą osobę wcale nie znaczy podzielić jej punkt widzenia. To – jakże częste – pomieszanie pojęć zamyka drogę do szukania nowych rozwiązań.

Okaż więc gotowość zrozumienia dziecka. Pamiętaj, że:

II.1 Niewielką masz szansę na to, aby zmienić opinię dziecka, gdy nie masz pojęcia na czym ona się opiera.

II.2 Nie atakuj pozycji dziecka, lecz stwórz klimat sprzyjający wymianie informacji.

II.3 Pokaż dziecku, że zależy ci, aby je zrozumieć, że uznajesz możliwość zmiany swego sądu.

II.4 Czasem milczenie i cierpliwość są niezbędne. Każdy ma swój własny rytm – przystosuj więc swój rytm do rytmu dziecka, nie ponaglaj, nie oczekuj natychmiastowych rozwiązań.

II.5 Staraj się dotrzeć do prawdziwych potrzeb: nie koncentruj się jedynie na tym czego dziecko żąda – poszukaj, czego naprawdę pragnie.

Krok III Wspólnie poszukać możliwych rozwiązań.

Kluczem do tego etapu jest względnie duża liczba możliwych rozwiązań.

III.1 Stosuj komunikaty:

- czy masz jakiś pomysł
- jak myślisz co mogłoby nam pomóc
- spróbujemy się razem zastanowić i poszukać wspólnie możliwych rozwiązań

III.2 Spróbuj najpierw od dziecka wydobyć różne rozwiązania – Twoje propozycje dasz później (podane na początku trafne rozwiązanie rodzica może skutecznie zamknąć dziecko na poszukiwanie własnych pomysłów.

III. 3 Najważniejsze: nie oceniać na tym etapie nawet słowem „dobre” to mogłoby oznaczać, że inne zgłoszone propozycje są mniej dobre, również nie okazywać, że któryś z pomysłów jest nie do przyjęcia (pamiętaj, że dziecko zgłaszając pomysł zgoła absurdalny przeżywa w fantazji to, czego nie może mieć naprawdę).

Krok IV Krytycznie ocenić propozycję rozwiązań.

Dopiero na tym etapie (po uprzednim upewnieniu się, że nie ma już innych propozycji) możliwa jest krytyczna ocena zgłoszonych propozycji rozwiązań. Rozwiązania, które przez

rodzica albo dziecko zostaną ocenione jako nie do przyjęcia, należy skreślić – podając powody, dla których zostały odrzucone.

Krok V Zdecydować się na najlepsze rozwiązanie.

Jeżeli na poprzednich etapach przestrzegana była uczciwa wymiana myśli, szczerze, otwarte komunikaty uczuciowe, to nie jest trudne wyłonienie rozwiązań, które satysfakcjonują obie strony bądź wymagają jak najmniejszych ustępstw.

Krok VI Wykonać powziętą decyzję.

Gdy decyzja została przyjęta, często pozostaje konieczność dokładnego omówienia szczegółów wykonania:

- kto co wykona i kiedy?
- Co jest potrzebne żeby to zrobić?
- Kiedy zaczynamy itd.?

Samo bowiem przyjęcie uzgodnionych rozwiązań jest tylko zakończeniem sporu, bez gwarancji, że faktycznie został on zażegnany. Gwarancję daje opracowanie sposobów realizacji postanowień. Bez tego często całkiem poprawnie rozwiązane konflikty znienacka się odnawiają. W prowadzone w życie ustalenia wymagają w późniejszym czasie oceny. Nie wszystkie przyjęte rozwiązania muszą okazać się w praktyce dobre. Warto więc pytać dziecko, czy jest zadowolony z umowy? Jeśli okaże się to konieczne, umowę należy zmodyfikować.

Praktyczne zastosowanie „metody bez porażek” nie jest trudne, natomiast o wiele trudniejsza jest zmiana, jaką rodzic musi dokonać w sobie – swoim nastawieniu i funkcjonowaniu.

Główne trudności dotyczą braku umiejętności nazwania problemu, udzielania informacji o swoich uczuciach, co czasami powoduje atakowanie dziecka, pozornej gotowości do wysłuchania i zaakceptowania potrzeb dziecka oraz negowania jego pomysłów, a także upierania się przy własnym – jedynie słusznym – rozwiązaniu.