

Rozwiązywanie konfliktów w rodzinie.

Konflikty są nieuniknione i... potrzebne. Spotykamy się z konfliktami zarówno wśród rówieśników jak i w rodzinie. Konflikty to nie koniec świata. Oznaczają to, że jesteśmy różni, mamy różne potrzeby, wartości, odmienne punkty widzenia czy priorytety.

Konflikty tak naprawdę są oznaką zdrowia, sygnalizują, że każdy z nas istnieje, ma zdolność wyrażania samego siebie. Są też uznaniem prawa do bycia innym. Konflikty to też bodziec do rozwoju, „pokarm” dla wyobraźni i tworzenia tego co jeszcze nie istnieje. Są środkiem do budowania i formowania własnej osobowości. W dziecku rodzi się poczucie własnej odrębności i niezależności gdy ma możliwość konfrontacji między własnymi pragnieniami i ambicjami a życzeniami rodziców. Można powiedzieć że konflikty w rodzinie są ważnym elementem uczącym jak w przyszłości pokonywać trudności życiowe. Dzięki nim dziecko widzi i toleruje różnice, czerpie radość z bycia razem i uczy się znoszenia niepowodzeń czy też przeżywania radości z sukcesów.

Konflikty nierzadko wzbudzają w rodzicach niepokój. Próbują czasem ich unikać zasłaniając się ścianą milczenia w nadziei, że znikną same. One jednak nie znikają.

Najlepiej jest wtedy zmobilizować energię, uwagę na poszukiwanie rozwiązań, które uwzględnią potrzeby i oczekiwania wszystkich stron. W takich sytuacjach sprawdzają się tzw. negocjacje lub też „**metoda bez porażek**”.

Sześć kroków „metody bez porażek”

1. Rozpoznanie konfliktu i nazwanie go.

Na tym etapie należy ostudzić emocje, zdystansować się i zanalizować konflikt. Zastanowić się czego i kogo konkretnie on dotyczy.

Następnie trzeba wybrać odpowiedni moment i miejsce na rozmowę, aby nic nam nie przeszkadzało i nie przerwało rozmowy.

Gdy już jesteśmy spokojni i mamy miejsce na rozmowę informujemy krótko, bez oskarżania, stosując komunikat JA i unikając oskarżycielskiego TY, co czujemy, jakie nasze potrzeby zostały naruszone.

Kolejnym elementem jest zakomunikowanie chęci wspólnego poszukania rozwiązań możliwych do przyjęcia dla obu stron.

2. Okazanie drugiej osobie, że rozumie się jej uczucia i potrzeby.

Sukces tutaj zagwarantuje nam aktywne słuchanie, którego celem jest wysłuchanie argumentów drugiej strony i upewnienie się, że dobrze się ją zrozumiało. Chodzi o to,

aby poznać prawdziwe potrzeby oraz oczekiwania drugiej strony i zaakceptować ich istnienie. Bardzo ciężko takie aktywne słuchanie przychodzi rodzicom. Jednak tylko wtedy jest szansa na znalezienie rozwiązania. Należy pamiętać że zaakceptowanie punktu widzenia drugiej strony konfliktu oznacza, że przyjmujemy go do wiadomości. Nie oznacza jednak, że go dzielimy lub aprobujemy. Można nazwać uczucia drugiej osoby, ale nie narzucając jej, co „powinna” czuć. Można np. powiedzieć: „Wydaje mi się, że mogło cię to urazić ...”, „Sądzę, że musiałeś być wtedy zły...” Czasem milczenie i cierpliwość są niezbędne. Każdy ma swój rytm. Należy przystosować swój rytm do rytmu drugiej osoby (dziecka). Nie należy ponaglać czy też oczekiwać natychmiastowych rozwiązań.

3. Wspólne poszukiwanie możliwych rozwiązań.

Trafne tutaj mogą być pytania typu: „Czy masz jakiś pomysł, co możemy z tym zrobić?”, „Jak myślisz?”, „Poszukajmy wspólnie możliwych rozwiązań”. Ważne jest tu aby druga strona podała jak najwięcej pomysłów. Ważne jest, by nie oceniać, nie cenzurować żadnego z podanych rozwiązań. Ocenianie może zamknąć możliwość porozumienia. Należy spisać wszystkie propozycje – nawet najbardziej zwariowane czy niedorzeczne - nie oceniając ich i nie krytykując.

4. Krytyczna ocena propozycji i rozwiązań.

Na tym etapie należy już odnieść się krytycznie do pomysłów – zarówno drugiej strony, jak i własnych. Analizujemy propozycje rozwiązań. Pomysły nie do przyjęcia należy skreślić z listy podając powody ich odrzucenia.

5. Zdecydowany wybór najlepszego rozwiązania.

Sukces został osiągnięty w momencie gdy obie skonfliktowane strony mogą przyjąć jakieś rozwiązanie lub rozwiązania. Jeśli takich rozwiązań nie ma na liście, należy ponownie „burzę mózgów” i wymyślać dalsze sposoby wyjścia z impasu. Ta strategia rozwiązywania konfliktów jest strategią wzajemnego szacunku. Obie strony mają poczucie, że ich zdanie zostało wzięte pod uwagę i wypracowują kompromis. Czasem aby obie strony mogły pomysł w pełni zaakceptować, trzeba go nieco zmodyfikować, dodać do niego pewne warunki. Wspólnie podejmujemy decyzję o przyjęciu danego rozwiązania. Dobrze jest zapisać wybrane rozwiązanie konfliktu. Podpisanie go przez obie strony nada się temu uroczystą, oficjalną formę. Unikniemy w ten sposób w przyszłości nieporozumień gdyby coś zostało pominięte przez jedną ze stron. Umożliwi to również powtórne negocjacje w przypadku nieprzewidzianych zmian sytuacji.

6. Wykonanie przyjętego wspólnie rozwiązania..

Jest to faza uszczegółowienia jego realizacji. „Od kiedy zaczynamy?”, „Kto, co i kiedy wykona?”, „Co jest potrzebne, żeby to zrobić?”

Gwarancję rozwiązania konfliktu dają opracowanie sposobów realizacji postanowień.

Wprowadzone w życie zasady wymagają późniejszej oceny (ewaluacji) - jak się sprawdzają, czy są należycie przestrzegane, czy wymagają jakichś zmian, czy może należy zastanowić się nad innym rozwiązaniem.

Warto zawsze poszukiwać takich rozwiązań problemów i konfliktów, aby wszystkie zainteresowane strony były zadowolone i odniosły korzyść. Metoda bez porażek lub inaczej nazwana strategia wygrana-wygrana rozwiąże problem bez niszczenia relacji rodzic-dziecko czy w ogóle relacji międzyludzkich

Bibliografia:

- J. Sakowska, *Szkola dla rodziców i wychowawców*, Wydawnictwo Ośrodek Rozwoju Edukacji Warszawa 2010
- A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły*, Wydawnictwo „Media Rodzina” Poznań 2001
- T. Gordon, *Wychowanie bez porażek*, Instytut Wydawniczy Pax 2007

opracowała mgr Barbara Kopczyńska