

CO NIE CO O ROZWIĄZywANIU KONFLIKTÓW

Zgodnie z różnymi zarządzeniami spędzamy w domu z najbliższymi dużo więcej czasu niż kiedykolwiek dotąd. To cenny czas, w którym wreszcie możemy na spokojnie rozmawiać, na nowo się sobie przyglądać, robić wspólnie rzeczy, na które do tej pory - żyjąc może w pośpiechu - nie mieliśmy za bardzo czasu. W normalnych warunkach sytuacje konfliktowe, wynikające z różnicy potrzeb, różnicy opinii lub odmiennych zainteresowań i wartości są nieuniknione, a coś dopiero w sytuacji niecodziennej... Przymusowa izolacja, trudne emocje (np. lęk, niepokój, nuda, smutek), ograniczenie do minimum zwykłych aktywności, obarczenie wieloma nowymi obowiązkami (jak choćby zdalna nauka naszych dzieci) - to wystarczające powody, by w rodzinach mogło dochodzić do spięć.

No ogół już samo słowo **KONFLIKT** wzbudza nasz niepokój, opór lub gniew, bo często kojarzy się z porażką jednej, a wygraną drugiej ze stron. Konflikty są nieprzyjemne, co skłania do prób pominięcia ich milczeniem, ukrycia w nadziei, że znikną same. I, o ile celowe jest niedopuszczanie do niektórych z nich, o tyle uniknięcie wszystkich jest wręcz niemożliwe. Warto mieć świadomość, że **konflikty są nieuniknione, a nawet pożądane**. Są sygnałem zdrowia - pokazują, że każdy ma prawo i jest zdolny wyrażać siebie, są uznaniem prawa do bycia innym, ujawniają ukryte problemy i ich znaczenie dla nas i dla relacji. Stanowią źródło zmian - często przyczyniają się do szukania nowych rozwiązań dotąd nie branych pod uwagę. Dziecko, które nauczy się w domu rozwiązywać konstruktywnie sytuacje trudne, wykształci siłę wewnętrzną niezbędną do stawiania czoła problemom napotkanym w życiu, nauczy się dostrzegać i tolerować różnice, a jednocześnie czerpać radość z bycia w bliskich relacjach.

Wśród możliwych **sposobów rozwiązania konfliktu** wyróżnia się następujące:

- unikanie – polega na ignorowaniu lub pomijaniu kwestii istnienia konfliktu
- przystosowanie – polega na rekonstrukcji własnego stanowiska, jednak nie w wyniku pełnej akceptacji poglądów drugiej strony, tylko dla pożądanej współpracy
- rywalizacja – polega na przyjęciu postawy „wygrany - przegrany” i dążeniu za wszelką cenę do rozstrzygnięcia konfliktu na swoją stronę
- kompromis – polega na znalezieniu rozwiązania przez częściową rezygnację z własnych potrzeb na rzecz adekwatnych ustępstw ze strony partnera
- rozwiązywanie problemu – polega na szukaniu obustronnych korzyści wspólnego rozwiązania konfliktu potraktowanego problemowo, np. mediacja, negocjacja. To porozumiewanie się w celu znalezienia nowych sposobów sterowania zatargiem, służących znalezieniu wyjścia z sytuacji, którego koszty będą większe od kosztów konfliktu. Takie rozwiązanie umożliwia skoncentrowanie się na samym problemie, a nie na czynnikach towarzyszących (np. wzajemnych oskarżeniach), które nie mają nic wspólnego z istotą powstałej trudności. Każda ze stron ma osobisty udział w znalezieniu odpowiedzi i osiągnięciu takiego rozwiązania, które zostanie zaakceptowane przez wszystkich. **Zmiana postawy z „my przeciw sobie” na „my przeciw problemowi”.**

Najczęstsze postawy rodziców wobec konfliktów z dziećmi można określić jako: „**zwycięzca**” (oparta na władzy sprawowanej nad dziećmi, zakazy, nakazy, ograniczenia, oczekiwanie posłuszeństwa), „**zwyciężony**” (brak ograniczeń dla dzieci, dużo swobody, ustępowanie w sytuacji konfliktowej) lub „**rozchwiana**” („mieszanek” surowości i ulegania, łagodności i twardości, ograniczania i cierpliwości, wahanie między skrajnymi biegunami surowości i liberalizmu).

Rozwiązaniem jest **METODA BEZ PORAŻEK** – wg Thomasa Gordona /1991/.

Oto 6 kroków proponowanego sposobu rozwiązania sytuacji konfliktowej, trudnej:

I. Rozpoznać konflikt i go nazwać. Na tym etapie ważne jest ostudzenie emocji; określenie, czego dotyczy konflikt; wybór odpowiedniego czasu na rozmowę; podkreślenie, że ważne jest, aby dziecko wspólnie z nami szukało rozwiązania.

II. Zrozumieć dziecko, jego uczucia i potrzeby, aby ono mogło zrozumieć siebie - co nie oznacza podzielić jego punkt widzenia; wysłuchać dziecko; nieatakowanie pozycji dziecka; dostosowanie się do rytmu dziecka; dotarcie do rzeczywistych potrzeb dziecka.

III. Wspólne poszukiwanie możliwych rozwiązań – chodzi o względnie dużą ilość pomysłów, na zasadzie „burzy mózgów”; nieocenianie i niekrytykowanie żadnego z pomysłów; ważne jest stosowanie wobec dzieci otwierających komunikatów typu: „czy masz jakiś pomysł?”, „jak myślisz, co mogłoby nam pomóc?”, „spróbujemy się razem zastanowić i poszukać wspólnie możliwych rozwiązań”.

IV. Krytyczna ocena propozycji rozwiązań. Pomysły nie do przyjęcia należy skreślić podając powody, dla których zostały odrzucone, wspólne rozważania.

V. Zdecydować się na najlepsze rozwiązanie. Ważne jest odnoszenie się do uczuć dziecka „czy zgadzasz się z tym rozwiązaniem?”, „czy to zadowoli wszystkich?”, „czy myślisz, że to da się zrobić?”. Spisanie „umowy”, jeśli rozwiązanie składa się z kilku punktów – ma to uroczysty wymiar, zmusza do przestrzegania ustaleń, zmniejsza ryzyko ewentualnych nieporozumień.

VI. Wykonać powziętą decyzję. Istotne jest, aby ustalić różne szczegóły wykonania: kto co wykona i kiedy, co jest potrzebne do tego, aby to zrobić, kiedy rozpoczynamy.

Wprowadzone w życie ustalenia wymagają następnie oceny, na ile udało się je zrealizować i jaki jest poziom zadowolenia każdego z członków rodziny.

TRUDNOŚCI, na jakie napotykają rodzice w zastosowaniu tej metody, to:

- * brak umiejętności nazwania problemu, określenia, kogo i czego on tak naprawdę dotyczy;
- * brak umiejętności udzielania informacji o swoich uczuciach czy nie zaspokojonych potrzebach;
- * pozorna gotowość do wysłuchania dziecka;
- * negowanie niektórych pomysłów i propozycji w fazie zgłaszania ich przez dzieci;
- * upieranie się przy swoim – jedynie słusznym – rozwiązaniu.

CELEM metody jest to, aby rodzice wspólnie z dziećmi znaleźli rozwiązanie zadowalające wszystkich.

- Pozycja dziecka jest autonomiczna, ma ono prawo do własnego zdania, pozycja rodzica – pomocnicza, przyjacielska, mediatorska, oparta na szacunku do samego siebie i do dziecka.
- Uczucia zarówno rodzica, jak i dziecka to – spokój, zadowolenie, ufność, miłość, szacunek, zaufanie.

• Skutki dla DZIECKA: ochota do współpracy, szacunek do potrzeb i uczuć rodziców, szacunek do siebie, poczucie bezpieczeństwa, inicjatywa, niezależność, umiejętność współpracy z innymi ludźmi.

Skutki dla RODZICA: zadowolenie z siebie jako rodzica i z dziecka, bliskość z dzieckiem.

Skutki dla RODZINY: ciepło, miłość, akceptacja, bliskość, mniej konfliktów.



„Każdy konflikt uczy nas czegoś nowego, uczy pokonywania przeszkód” Adam Małysz

Polecam następujące pozycje książkowe:

- Thomas Gordon, Wychowanie bez porażek, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1991
- Michel Ghazal, Zjedz zupkę i... bądź cicho!, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1995
- Elżbieta Chlebowska, WYCHOWANIE najtrudniejsza ze sztuk pięknych, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2018
- Adele Faber, Elaine Mazlish, Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Media Rodzina, Poznań

Pozdrawiam ☺ – Karina Kamińska, psycholog PPP