KONFLIKT W RODZINIE – JAK GO ROZWIĄZAĆ?

Konflikty, które pojawiają się w rodzinie są nieuniknione, ale pełnią ważną rolę - uczą jak w przyszłości pokonywać trudności życiowe. Mogą one występować zarówno w środowisku szkolnym, zawodowym, a także rodzinnym. Konflikty pokazują nam to, że nie jesteśmy tacy sami, mamy różne wartości, poglądy, odmienne zdania oraz priorytety – wynika to z rozbieżności potrzeb. Gdy udaje nam się rozwiązać nasz domowy konflikt dziecko uczy się tego samego, przez co rozwija swoje umiejętności społeczne. Pojawiające się konflikty powodują niepokój w rodzicach. Zdarzają się nawet sytuacje, że rodzice próbują ich unikać, myśląc, że z czasem same miną. Myślenie to jest błędne, gdyż one nie rozwiążą się z czasem, a nawet mogą przyjąć mocniejszą formę. W takiej sytuacji najlepszym sposobem jest zmobilizować energię oraz skierować uwagę na poszukiwanie rozwiązań, które uwzględnią potrzeby i oczekiwania wszystkich stron.

Konflikt w rodzinie należy traktować jako wyzwanie, zadanie do rozwiązania, którego nie należy unikać lecz mu sprostać. Odwlekanie go w czasie staje się szkodliwe dla wszystkich których dany konflikt dotyczy. Przedstawie państwu jeden z wielu modelów rozwiązywania konfliktów stworzony przez T. Gordona.

POROZUMIEWANIE W KONFLIKCIE WEDŁUG T. GORDONA

Psycholog, psychoterapeuta T. Gordon proponuje model rozwiązywania konfliktów, który opiera się na 6 krokach, w którym każda ze stron dąży do zaspokojenia potrzeb i jednoczesnego otrzymania korzyści. Autor zakłada, że dążenie do porozumienia jest możliwe dzięki komunikacji opartej na potrzebach i przeżyciach, a także słuchaniu i akceptacji.

1. Rozpoznawanie i nazywanie konfliktu → należy ostudzić emocje, zdystansować się oraz przemyśleć konflikt. Warto wybrać odpowiedni czas i miejsce na rozmowę, aby nic nam nie przeszkadzało i nie przerwało rozmowy. Gdy już ustalimy te dwie ważnie kwestie musimy nazwać krótko, bez oskarżania, obwiniania, stosując komunikat JA, co czujemy, jakie nasze potrzeby zostały naruszone np. „Jestem sfrustrowana kiedy zaczynam mówić i nie mogę skończyć" lub „Złoszczę się kiedy widzę porozrzucane ciuchy, nieumyte naczynia, ponieważ potrzebuje szacunku do mojej pracy". Pozwól wypowiedzieć się dziecku. Kolejnym elementem jest zakomunikowanie chęci wspólnego poszukania rozwiązań możliwych do przyjęcia dla obu stron.

2. Okazywanie drugiej osobie, że rozumie się jej uczucia i potrzeby → najważniejsze na tym etapie jest aktywne słuchanie, wysłuchanie powodów czy racji drugiej strony. Ważne jest, aby zrozumieć prawdziwe potrzeby, oczekiwania drugiej strony i zaakceptować ich istnienie, 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 podzielamy lub aprobujemy. Unikajmy pośpieszania drugiej strony oraz nie oczekujmy szybkich propozycji rozwiązania konfliktu.

3. Wspólne poszukiwanie możliwych rozwiązań → to czas kiedy członkowie rodziny mogą swobodnie prezentować własne propozycje rozwiązań konfliktu np. zadając pytania „Jak myślisz?" „Poszukajmy wspólnie możliwych rozwiązań". Ważne, aby na wstępie dać szansę na wypowiedź swoim dzieciom. Nie oceniaj, nie neguj, nie krytykuj żadnych z podanych rozwiązań, każdy pomysł na tym etapie jest dobry, spisz wszystkie podane propozycje. Stwierdzenie: „*To głupie*…"może zamknąć możliwość porozumienia.

4. Krytyczne ocenianie propozycji rozwiązań → na tym etapie należy już odnieść się krytycznie nie tylko do pomysłów dziecka, ale i do własnych. Powinien on doprowadzić do wyboru rozwiązania odpowiadającego obu stronom. Analizujemy propozycje i eliminujemy te, które nie są możliwe do przyjęcia dla obu stron, podając powody ich odrzucenia.

5. Podejmowanie wspólnej decyzji co do najlepszego rozwiązania → na tym etapie decydujemy o ostatecznym wyborze rozwiązania konfliktu – pamiętajmy, że wspólnie podejmujemy decyzję o przyjęciu danego rozwiązania. Nie trzeba traktować tego pomysłu jako ostatecznego, można najpierw spróbować, jak sprawdzi się w życiu. Chcąc uniknąć w przyszłości komplikacji, kłótni, że jakieś rozwiązanie zostało pominięte można zapisać wybrane rozwiązanie konfliktu oraz podpisać go przez obie strony nada się temu oficjalną formę.
Ważne, aby upewniać się (w szczególności dzieci) o ich uczucia względem proponowanego wyjścia z obecnej sytuacji: Czy myślicie*, że to będzie pomocne? Czy to będzie dobre dla wszystkich? Czy każdy się zadowoli?*.

6. Wprowadzanie w życie podjętą decyzję → na tym etapie ustalamy szczegóły realizacji konkretnego rozwiązania m. in. co jest potrzebne, żeby zrobić co zaplanowaliśmy, kiedy rozpoczynają się działania, kto i za co jest odpowiedzialny, jakie mają być efekty. Gwarancję rozwiązania konfliktu daję opracowanie sposobów realizacji postanowień.

Nie zawsze ustalone rozwiązanie okazuje się skuteczne lub możliwe do spełnienia, dlatego ważne jest, aby na bieżąco analizować i rozmawiać o ich skuteczności, czy są przestrzegane, czy wymagają jakichś zmian, czy może należy zastanowić się nad innym rozwiązaniem. Zapytać dzieci np. *Czy jesteście nadal zadowoleni z naszej umowy? Jak się czujecie z naszym rozwiązaniem?*.