

## Skuteczne rozwiązywanie konfliktów między rodzicami i dziećmi



Konflikty, problemy i kryzysy pojawiają się w każdej rodzinie. Są nieuniknione, a czasami wręcz potrzebne i pożądane. Bywają nieprzyjemne, często budzą lęk, gniew. Utożsamione są z porażką. Nie ma osoby, która przesłaby przez życie bez ich doświadczania. Podstawową przyczyną powstawania konfliktów są niezaspokojone potrzeby, rozbieżne poglądy, wartości czy priorytety życiowe. Świadczą o tym, że próbujemy dążyć do porozumienia, znaleźć rozwiązanie trudnej sytuacji. Prawidłowo rozwiązany konflikt w domu powoduje, że dziecko uczy się prospołecznych zachowań i ćwiczy je w codziennych relacjach. Konfrontując własne pragnienia i potrzeby z życzeniami rodziców sprawia, że mały człowiek doświadcza własnej odrębności i niezależności.

Według Gordona (Thomas Gordon, *Wychowanie bez porażek*) wielu rodziców widzi następujące metody rozwiązywania konfliktów:

- rodzic zwycięża, dziecko przegrywa - w przypadku zaistnienia konfliktu rodzic decyduje jak go rozwiązać, najczęściej w tym celu używając: perswazji, władzy i autorytetu, również gróźb i kar; na skutek tego dziecko traci poczucie własnej wartości, motywację, odczuwa niechęć lub wrogość do rodziców; metoda ta jest pozornie skuteczna - w konsekwencji prowadzi do pogłębienia konfliktu i zaniku więzi rodzinnych;

- dziecko zwycięża, rodzic przegrywa – w sytuacji zaistnienia konfliktu między potrzebami dziecka i rodzica, rodzic ulega dziecku, ponieważ wierzy, że odmowa spełnienia życzenia dziecka jest dla niego szkodliwa; w konsekwencji rodzic czuje się źle w tej sytuacji i może mieć problemy z okazywaniem pozytywnych uczuć w stosunku do dziecka, to z kolei może prowadzić do poczucia niepewności u dzieci.

Trzecia metoda rozwiązywania konfliktów, gdzie rodzic i dziecko odnoszą zwycięstwo, a nikt nie ponosi porażki, zwana też „metodą bez porażek” składa się z następujących 6 kroków:

1)rozpoznanie konfliktu i nazwanie go – należy uspokoić emocje, zdobyć uwagę dziecka, wybrać odpowiedni moment na rozmowę (nie wówczas, gdy spieszymy się do pracy i istnieje prawdopodobieństwo, że nie dokończymy rozmowy), następnie powiedzieć krótko, bez oskarżania nikogo, co się czuje, jakie potrzeby zostały niezaspokojone, stosując komunikat JA i unikając oskarżycielskiego TY, w dalszej kolejności należy zakomunikować chęć wspólnego poszukania rozwiązań możliwych do przyjęcia dla obu stron;

2)okazanie dziecku, że rozumie się jego uczucia i potrzeby, aby ono mogło zrozumieć siebie - w porozumieniu, najważniejsze jest aktywne słuchanie, dlatego należy wysłuchać argumentów drugiej strony -dotrzeć do prawdziwych potrzeb, roszczeń i niepokojów dziecka,

upewnić się czy dobrze się je zrozumiało oraz zaakceptować fakt ich istnienia; zrozumienie stanowiska drugiej strony konfliktu nie oznacza akceptacji jej punktu widzenia;

3) wspólne szukanie możliwych rozwiązań - najpierw dziecko podaje swoje pomysły – może się okazać, że będą podobne do tych, które chciałby zaproponować rodzic; ważne jest, aby nie oceniać, nie cenzurować żadnego z podanych rozwiązań; spisujemy na kartce wszystkie propozycje, nawet te, które wydają nam się absurdalne – nie komentując ich, nie oceniając i nie krytykując;

4) krytyczna ocena propozycji rozwiązań- na tym etapie należy odnieść się krytycznie do pomysłów własnych i dziecka; następnie należy wybrać rozwiązanie odpowiadającego obu stronom, przeanalizować propozycje i wyeliminować te, które nie są możliwe do przyjęcia, podając powody ich odrzucenia;

5) zdecydowanie się na najlepsze rozwiązanie – wybranie wyjścia, które obie skonfliktowane strony mogą przyjąć; w tym momencie wszyscy mają poczucie, że ich zdanie zostało wzięte pod uwagę, czasem pomysł warto nieco zmodyfikować, aby obie strony mogły go w pełni zaakceptować; wspólnie z dzieckiem podejmujemy decyzję o jego realizacji -nie trzeba traktować tego pomysłu jako ostatecznego, można najpierw spróbować, jak sprawdzi się w życiu; warto spisać na kartce wybrane rozwiązanie, a podpisanie go przez obie strony nada „dokumentowi” uroczystą, oficjalną i wiążącą dla wszystkich formę;

6) wprowadzenie w życie powziętej decyzji - po wybraniu rozwiązania, należy uszczegółowić jego realizację:

- od kiedy zaczynamy?

- kto, co i kiedy wykona?

- - co jest potrzebne, żeby to zrobić?

Wprowadzone w życie rozwiązania wymagają oceny – jak się sprawdzają - czy są należycie przestrzegane, czy wymagają jakichś zmian, czy może należy zastanowić się nad innym rozwiązaniem, gdyż nie wszystkie decyzje mogą się okazać dobre w praktyce.

Metoda ta opiera się na miłości, szacunku, zaufaniu i nie potrzebuje stosowania siły. Najważniejszym jej celem jest dojście do istoty problemu, dzięki czemu będzie można go lepiej i sprawniej rozwiązać. Opiera się na współpracy, a nie na walce o swoje stanowisko. Można ją stosować u małych dzieci, ponieważ im szybciej dziecko zacznie zauważać potrzeby i uczucia innych, tym lepiej będzie potrafiło w przyszłości nawiązać kontakt z innymi bez niepotrzebnych konfliktów. Metoda ta, wprowadza dobrą atmosferę do stosunków panujących w rodzinie, wzmacnia więzi, co prowadzi do znacznej poprawy jakości życia. Dzieci traktowane są w niej jako samodzielni, myślący, pełnoprawni i akceptowani członkowie rodziny. Rodzice liczą się z ich zdaniem, okazują uwagę i szacunek. Wkładają też mniej wysiłku w egzekwowanie obowiązków dziecka, gdyż jest ono bardziej zmotywowane. Młody człowiek łatwiej podejmuje wybrane działanie, gdyż jest to również jego decyzja. Wypowiadanie swoich uczuć i potrzeb na głos, słuchanie, spokojna, rzeczowa dyskusja, język akceptacji i atmosfera pozwalają na dotarcie do istoty problemu, stwarzają realną szansę na rozwiązanie konfliktu.