

*„Mamo, ona patrzy
w moje okno....!!!”*

PROBLEMY I KONFLIKTY

Definiując pojęcie konflikt wskazujemy, że jest to sytuacja,

w której uczestnicy dostrzegają niezgodność interesów, postaw, celów czy poglądów. Do konfliktów dochodzi zazwyczaj, gdy jedna lub obie strony naruszają wzajemną przestrzeń, własność lub zasady współżycia, gdy próbując zaspokoić własne potrzeby nie uwzględniają i nie dostrzegają potrzeb innych. Konflikty są integralną częścią życia. Pojawiają się tam, gdzie ludzie wchodzą ze sobą w relacje, a więc w rodzinie, szkole, miejscu pracy i zamieszkania. Są zjawiskiem naturalnym oraz rozwojowym, ale tylko w sytuacji kiedy szukamy konstruktywnych sposobów na radzenie sobie z nimi.

Konflikty pełnią różnorodne funkcje:

- ✚ Są sygnałem zdrowia, gdyż oznaczają że każda osoba jest zdolna do wyrażania samego siebie; jednocześnie są uznaniem prawa do bycia innym;
- ✚ Stanowią źródło inspiracji, fundament dla wyobraźni;
- ✚ Umożliwiają kształtowanie i formowanie własnej tożsamości i niezależności;
- ✚ Są elementem ułatwiającym pokonywanie trudności i niepowodzeń w różnych sytuacjach życia.

Rodzina to system, dlatego w sytuacji konfliktu lub problemu dotyka on wszystkich jej członków. Psychologowie rekomendują metodę debaty rodzinnej, jako sposób rozwiązywania konfliktów i sposób . Jest ona oparta na wzajemnym szacunku, otwartości oraz akceptacji. W poszukiwaniu rozwiązania i w negocjacje zaangażowani są wszyscy członkowie rodziny, dzięki czemu każdy może mieć

wpływ na wynik końcowy. W takiej sytuacji łatwiej jest podporządkować się wspólnym ustaleniom i konsekwentnie ich przestrzegać.

7 kroków ułatwiających rozwiązanie problemu

1. Rozpoznaj i nazwij konflikt

Każdą sytuację trudną należy nazwać, krótko opisać co się wydarzyło uwzględniając wyjątkowo obiektywne fakty oraz stosując komunikaty „ja”. Zastanówmy się czego dotyczy spór? Na czym zależy obu stronom, czego potrzebują w tej sytuacji, co jest dla nich ważne?

Warto poszukać odpowiedniego miejsca i czasu, które będą sprzyjały wszystkim stronom w rozwiązaniu konfliktu. Lepiej, żeby to nie był moment, kiedy emocje wciąż są silone lub czujemy presję czasu. Nie polecam także chwil, gdy dziecko zajęte jest zabawą, a my wymuszamy jej przerwanie w celu podjęcia rozmowy.

2. Porozmawiaj o dziecięcych odczuciach i potrzebach

Warto porozmawiać z dzieckiem o jego emocjach: *Jakie to jest dla Ciebie? Jak ty widzisz tę sytuację? Złości Cię to..., smuci..., martwi...? Ja naprawdę staram się zrozumieć, jak ty to czujesz. Powiedz mi...*

Ukierunkowując i nazywając uczucia dziecka pomagamy mu zrozumieć samego siebie. Lepiej unikać zaprzeczania czy podważania dziecięcych przeżyć, ponieważ powoduje to narastanie frustracji. Najlepiej pozwolić dziecku, aby zainspirowane naszym otwartym pytaniem swobodnie mogło opowiedzieć nam o swoich odczuciach. Warto też zapytać, czego dziecko w danej sytuacji chce lub na czym mu zależy. Pomoże to każdej ze stron odkryć sytuacyjne potrzeby dziecka. Nawet jeśli nie rozumiemy dokładnie punktu widzenia naszego dziecka okażmy mu naszą chęć poznania i otwartości. Ten moment w rozmowie polega przede wszystkim na uważnym i aktywnym słuchaniu.

3. Porozmawiaj o własnych odczuciach i potrzebach

Ten element rozmowy powinien być krótko i jasno sprecyzowany. Warto opowiedzieć dziecku o własnych uczuciach i potrzebach w związku z istniejącą sytuacją (która może nas dotyczyć bezpośrednio – jeśli jesteśmy stroną konfliktu, lub pośrednio – przecież mieszkamy w jednym domu). Jasno zakomunikujmy co jest dla nas ważne i jak czujemy się tej trudnej sytuacji, np. „Powie ci, jak ja to czuję...” „Nie lubię/martwi mnie kiedy w naszym domu...”

4. Wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem obopólnie korzystnego rozwiązania

Wszyscy zainteresowani powinni mieć możliwość zgłaszania swoich pomysłów. Jeśli to możliwe, pozwólmy dziecku przedstawić swoje pomysły jako pierwsze, ponieważ sugestia rozwiązania dorosłych może spowodować trudności w wymyśleniu czegoś nowego przez dzieci. Najważniejsze na tym etapie jest powstrzymanie się od oceny lub komentarza na temat prezentowanych pomysłów. (np. *zastanówmy się razem i zobaczymy czy uda nam się znaleźć jakiś pomysł dobry dla nas wszystkich*).

5. Wypisz wszystkie pomysły na kartce

Ważnym zadaniem jest zapisanie na kartce wszystkich pomysłów dzieci oraz naszych na rozwiązanie trudnej sytuacji (nawet tych najbardziej nierealnych). Przedstawienie ich w formie pisemnej nadaje pewnej powagi i ważności, co jest pozytywnie odbierane przez nasze dzieci.

6. Zadecyduj, które pomysły odpowiadają danej sytuacji, których nie możemy zaakceptować oraz które planujemy zastosować

Kolejnym etapem jest analizowanie spisanych strategii i wybieranie tych, które najbardziej pasują do sytuacji oraz są zgodne z potrzebami i wartościami rodziny. (np. *a teraz spójrzmy na naszą listę i zastanówmy się co chcemy skreślić, a co zostawić*). Ważne, aby wystrzegać się opinii krytycznych

(np. *to zły pomysł*). Wyrażajmy zawsze swoje własne odczucia i osobiste przekonania (np. *czuję, że jest to niezbyt właściwe rozwiązanie...; myślę, że uda nam się to zrobić...*).

7. Wprowadź plan w rzeczywistość

Następnym krokiem jest ustalenie czasu, w którym będziemy stosować odpowiadającą wszystkim strategię. Bardzo istotna jest dobrowolna zgoda wszystkich stron konfliktu na wybrane rozwiązania. Warto dać dziecku szansę na doświadczanie konsekwencji swoich działań i decyzji. Nie zapominajmy również o konsekwencji w podejmowaniu naszych działań.

Może się także zdarzyć, że konkretna sytuacja będzie bardzo trudna, a znalezienie rozwiązania na danym etapie okaże się wręcz niemożliwe. Brak rozwiązania nie oznacza porażki. Każda osoba uczestnicząca w rozwiązaniu problemu zyskała bardzo wiele poprzez: rozmowę o uczuciach i potrzebach, naukę wzajemnego aktywnego słuchania, postawę otwartości, akceptacji i zaufania.

Korzyści ze wspólnego rozwiązywania problemów

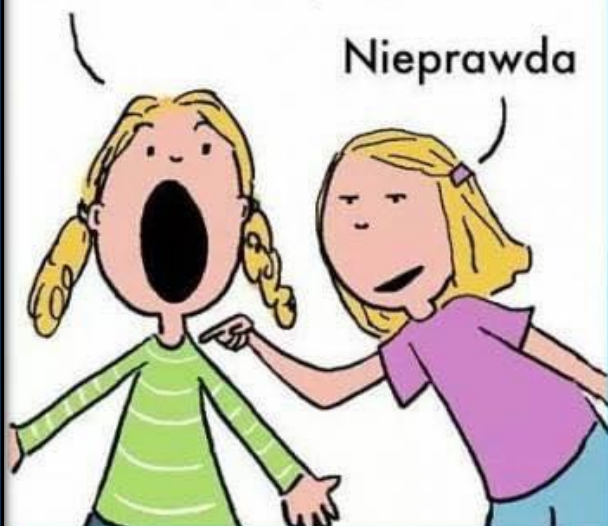
- ✚ Dostrzeganie własnych możliwości i pomysłowości
- ✚ Dostrzeganie znaczenia własnej osoby w relacjach rodzinnych
- ✚ Rozumienie swoich uczuć oraz ich wpływu na zachowanie
- ✚ Kształtowanie umiejętności negocjacji oraz współpracy
- ✚ Budowanie więzi i relacji rodzinnych
- ✚ Rozwijanie kompetencji rozwiązywania problemów i trudnych sytuacji

Życzę wszystkim wyjątkowych strategii ☺

Pani Sylwia

KLASYCZNA KLÓTNIA RODZEŃSTWA

Ona mnie dotyka!



On oddycha moim powietrzem!



www.adriennehedger.com

On jest na mojej stronie!



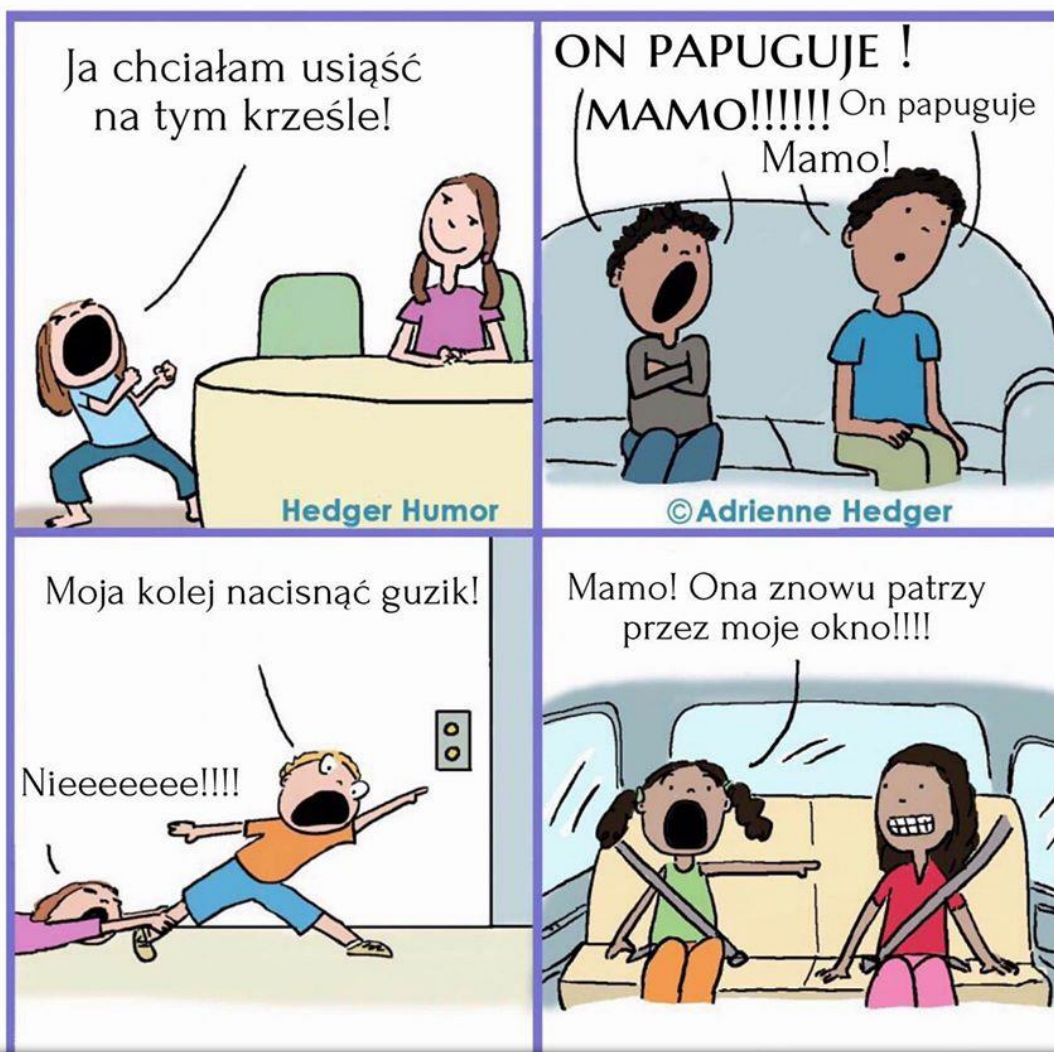
FB: Hedger Humor

Ona na mnie
PATRZY!



BLASTYPL

Kłótnie rodzeństwa cz.2



Polecane strony i literatura oraz pozycje źródłowe:

<https://www.facebook.com/KingaMajcherSP3/>

<https://www.facebook.com/ratunku-bli%C5%BAniaki-213014062074047/>

<https://stressfree.pl/>

www.dziecisawazne.pl

<https://www.babyboom.pl/>

Faber A., Mazlish E. „Jak mówić żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły”.