

# Sytuacje konfliktowe w rodzinie

*Dom to nie miejsce, w którym mieszkasz, ale miejsce, gdzie Ciebie rozumieją.*

*Janusz Morgenstern*

## Konflikty pomiędzy rodzicami i dziećmi wynikają ze sprzeczności:

- między **kontrolą** ze strony rodziców a potrzebą swobody u dorastających dzieci,
- między **odpowiedzialnością** rodziców a dzieleniem się nią z dzieckiem.
- między **przykładaniem wagi** do nauki szkolnej przez rodziców a poświęcaniem czasu na inne rodzaje aktywności przez dziecko.

## Aby nie doszło do rozwoju konfliktu

Jeśli zauważysz różnicę zdań, opinii czy dążeń, możesz zatrzymać się i pomyśleć, z czego ona wynika – z niezrozumienia się czy z rzeczywistych różnic między wami.

Bądź świadom, że w każdym z Was dochodzą do głosu emocje, które mogą utrudnić porozumienie. Jeśli zauważysz „niebezpieczeństwo”, warto jasno wyrazić i określić sytuację, w jakiej się znaleźliście. Można wtedy użyć zwrotu typu: *Widzę, że sytuacja jest konfliktowa. Może nas rozdzielić lub zbliżyć, spróbujmy sobie z nią poradzić tak, aby nas zbliżyła. Zgadzasz się?*

To rodzic, bardziej lub mniej świadomie, kreuje sytuacje wychowawcze. Z zachowania, postępowania i wyrażania opinii przez rodzica dziecko uczy się najwięcej.

## Postępowanie w sytuacji konfliktowej

1. Jeśli jest to możliwe, **odejdźcie od siebie na jakiś czas** (np. do osobnych pokoi), by się nieco uspokoić. Wróćcie dopiero wówczas, gdy będziecie gotowi rozmawiać na sporny temat. Oczywiście, obie strony muszą być pozytywnie nastawione do idei rozwiązania konfliktu i wyrażać to swoją postawą, niezależnie od wewnętrznych trudności, zahamowań, oporów. W przeciwnym razie większy ciężar spoczywa na osobie pragnącej konflikt rozwiązać. Zawsze jednak warto i trzeba próbować.
2. W czasie dzielącym zaistnienie konfliktu od rozwiązania go żyjcie normalnie, wykonując swoje codzienne zadania, okazując sobie uprzejmość i szacunek.
3. **Zapewnijcie sobie czas, miejsce i spokojną atmosferę.** Usiądźcie obok siebie, zaopatrzeni w przybory do pisania.
4. **Pozwólcie, by jedna strona mówiła, a druga słuchała** i notowała to, co uzna za istotne. Potem zamieńcie się rolami. Nie przerywajcie sobie, nie komentujcie. Jedna strona mówi, a druga tylko słucha. Czas na rozmowę nastąpi później.
5. **Przystąpcie do rozmowy**, pamiętając o ogólnych zasadach dobrego porozumiewania się oraz o następujących wskazówkach:

- a) **mówcie o swoich uczuciach**, np. *Czułam strach kiedy nie wracałaś do domu o umówionej porze. W ten sposób koncentrujecie problem na własnych uczuciach, nikogo nie raniacie, mówicie o sobie w sytuacji, w jakiej byliście.*
  - b) **koncentrujcie się na problemie**, nie na osobie partnera konfliktu, np. *W nocy wiele niemiłych niespodzianek może spotkać nawet niewinnego człowieka, dlatego jak długo nie wracałaś, wyobrażałam sobie najgorsze i bardzo się o Ciebie bałam. Nie mów: To szczyt bezczelności, żeby o tej porze, jak gdyby nigdy nic, wracać do domu. W ten sposób poruszacie problem, nie raniacie dziecka, nic mu nie zarzucacie, nie oskarżacie go, nie musi więc bronić siebie, ale może ustosunkować się do zaistniałego faktu.*
  - c) **wskazujcie na konkretne fakty** – jeśli konflikt ma być rozwiązany prawidłowo, przedmiotem sporu muszą być fakty, a nie domysły, przypuszczenia czy opinie innych osób.
  - d) **autentycznie poszukujcie rozwiązań prawdziwych konfliktów**. Konflikty mogą być wywoływane, aby pokazać swoją dominację, aby manipulować drugą osobą, aby kogoś poniżyć, rozładować własne napięcie itp. Wtedy nie każda osoba wchodząca w konflikt poszukuje pozytywnych rozwiązań.
  - e) **poruszajcie tylko tę kwestię, która jest przedmiotem konfliktu**, nie wykraczając poza teraźniejszość (nie mówcie: *W zeszłym roku miała miejsce taka sama sytuacja, mogę się więc spodziewać, że powtórzy się jeszcze nie raz*, lub *Nigdy nie można Ci ufać – w zeszłym miesiącu zapomniałaś o imieninach babci, w poniedziałek nie przypilnowałaś brata, ze sprawdzianu z geografii pała itd.*). Przeszłość, o ile rozmawialiście na ten temat, nie powinna być jeszcze raz przypominana, należy już do historii i na pewno dziecko czegoś się nauczyło. Dlatego tak ważne jest rozwiązywanie każdego konfliktu i dawanie dziecku nowego kredytu zaufania, żeby nie czuło się „przygniecione” złymi uczynkami i nie traciło wiary w siebie i w dobro, które wokół może czynić.
  - f) **chciejcie zrozumieć** – życzliwie pytajcie, cierpliwie czekajcie na odpowiedź, okazujcie zaufanie i wierzcie słowom dziecka.
  - g) **gdy** w trakcie rozwiązywania konfliktu **powiecie coś niewłaściwego** lub w niewłaściwy sposób (np. stracie panowanie nad siłą głosu), od razu **przeproście** i wróćcie do poprzedniego toku rozmowy.
  - h) zrozumcie, że każdy z was został zraniony i **proście się wzajemnie o przebaczenie** słowami: *Czy wybaczysz mi to co zrobiłem/powiedziałem?* Jasno zapewnijcie o swoim przebaczeniu słowami: *Przebaczam Ci.* Przebaczenie winno być całkowite, szczere, wzajemne. Powinno być też potraktowane serio, bez wracania do wydarzeń i przypominania ich kiedykolwiek.
6. **Wypełniajcie wspólne postanowienia.** Jeżeli konflikt ma mieć charakter integracyjny, uczestnicy konfliktu muszą wypełnić ustalone wspólnie postanowienia. Brak realizacji postanowień może stać się przyczyną następnego konfliktu, może podważyć zaufanie co do szczerości intencji rozmówcy.
7. **Pamiętajcie, że wasze dziecko dopiero uczy się, jak żyć**, jak odróżniać dobro od zła, jak radzić sobie w sytuacjach trudnych, jak naprawić popełnione (często z braku doświadczenia) zło, jak rozwiązywać konflikty.

## **Mamo, Tato! O wiele bardziej wolę, gdy:**

- słuchasz uważnie, kiedy coś opowiadam. Odkładasz gazetę, wyłączasz telewizor, przestajesz sprzątać, gotować itp.,
- zwracasz się do mnie twarzą,
- starasz się zrozumieć co przeżywam, co się ze mną dzieje, co też mi się nowego przydarzyło i cieszysz się tym lub smucisz razem ze mną,
- zauważasz mnie w różnych sytuacjach: kiedy jestem smutny lub wesoły, nie tylko wtedy, kiedy coś jest nie tak,
- rozmawiasz ze mną i pytasz, co myślę o niektórych sprawach, nie okłamujesz mnie, myśląc, że i tak nic nie rozumiem,
- razem ze mną ustalasz, co w domu należy do moich obowiązków.

### **Rozmowy z dziećmi:**

- uczą jak wyrażać uczucia i potrzeby
- przerywają ich samotność
- dodają im wiary w siebie
- zmniejszają napięcie

### **Przytulanie dzieci:**

- pomaga zasnąć
- wzmacnia odporność
- redukuje stres
- daje poczucie bezpieczeństwa

**Jeśli ludzie potrafią słuchać się nawzajem,  
potrafią też skuteczniej się porozumiewać  
i unikać konfliktów.**