

Życie pod jednym dachem - czy sielanka, jest możliwa?

03.04.2020

Sytuacje konfliktowe w rodzinie są nieuniknione. Codzienne przebywanie razem nieuchronnie prowadzi do konfliktów (mamy inne potrzeby, opinie, zainteresowania).

Konflikty są nieprzyjemne, wzbudzają niepokój. Czasem możemy pomijać je milczeniem lub ukrywać, mając nadzieję, że same znikną. Oczywiście można nie dopuścić do pewnych konfliktów, ale uniknięcie ich wszystkich jest niemożliwe.

Co zatem robić, by mimo zdarzających się sytuacji konfliktowych, życie pod jednym dachem i dla dzieci i dla rodziców było źródłem radości?

Głównym dylematem rodziców jest to, że znają tylko dwa sposoby postępowania w sytuacjach konfliktowych. Rodzice „zwycięzcy” – zwyciężają w sytuacjach konfliktu między swoimi potrzebami a potrzebami dziecka., wiedzą najlepiej, co jest dobre dla dziecka. Rodzice „zwyciężeni” w takich sytuacjach ustępują, wierząc, że odmowa spełnienia życzenia dziecka jest źródłem frustracji i szkodzi dziecku. Najczęściej postawy rodzicielskie wahają się od skrajnej surowości do skrajnego liberalizmu. „Próbuję ulegać moim dzieciom, aż wreszcie mam tego dość, więcej nie potrafię znieść. Wydaje mi się wtedy, że powinnam przykrócić cugli i zaczynam używać swego autorytetu, aż wreszcie staję się tak surowa, że znów sama siebie nie mogę znieść”.

Istnieje jednak trzecia metoda „metoda bez porażek”. Służy rozwiązywaniu konfliktów społecznych (również między rodzicami a dziećmi).

Krok 1. Rozpoznać konflikt i nazwać go.

- a) wybranie momentu kiedy i ty i dziecko macie czas, żeby porozmawiać (lub umówić się ze sobą na spotkanie); przygotuj siebie, ostudź swoje emocje, uzyskaj dystans (nie uzyskasz oczekiwanego efektu, gdy kieruje tobą złość, gniew, wściekłość),
- b) wyraźnie i precyzyjnie powiedz, że powstał konflikt, który trzeba rozwiązać (nie mów ogólnikowo; dotyczy to konkretnego zachowania, a nie wszystkiego),
- c) powiedz co czujesz (z całą pasją, co cię niepokoi, jakie jest twoje pragnienie (mów w pierwszej osobie),
np. gniewam się, kiedy starannie przeze mnie posprzątana kuchnia po twoim obiedzie jest zupełnie brudna; martwię się, kiedy nie przychodzisz do domu o umówionej porze itd.
- d) unikaj zdań, które upokarzają dziecko, obwiniają np. „zrobiłaś bałagan”, „znowu późno wracasz”,
- e) okaż wyraźnie, że jest twoim życzeniem, abyście wspólnie poszukali takiego rozwiązania, które będzie do przyjęcia przez obie strony (potrzeby wszystkich będą zaspokojone).

Krok 2. Zrozumieć dziecko, jego uczucia i potrzeby, aby ono mogło zrozumieć siebie.

- a) stwórz klimat sprzyjający wymianie informacji,
- b) pokaż dziecku, że zależy ci, by je zrozumieć,
- c) staraj się dotrzeć do prawdziwych potrzeb, odkryj czego naprawdę dziecko pragnie.

Krok 3. Rozwinać możliwości rozwiązań.

Kluczem do tego etapu jest względnie duża liczba możliwych rozwiązań:

- a) spróbuj wydobyć od dziecka różne rozwiązania,
- b) nie oceniaj żadnego z zaproponowanych rozwiązań,
- c) jeśli bierze udział więcej osób, zachęć wszystkich, by podali swoje pomysły,
- d) domagaj się tak długo dalszych propozycji, aż okaże się, że nikt więcej nie znajduje.

Krok 4. Krytycznie ocenić propozycje rozwiązań.

- a) „Zastanówmy się, które rozwiązanie będzie najlepsze”,
- b) „Przyjrzyjmy się, które z tych rozwiązań odpowiada nam wszystkim”,
- c) Te rozwiązania, które są nie do przyjęcia przez rodziców, lub dzieci - skreśla się tak, aż ostatecznie pozostają jedno lub dwa.

Krok 5. Zdecydowanie się na najlepsze rozwiązanie.

- a) rozważania propozycji w odniesieniu do uczuć dzieci, które sprawdzamy pytając: „Czy to da się zrobić?”, „Czy to rozwiązanie zadowoli wszystkich?”,
- b) nie traktuj żadnego postanowienia jako ostatecznego, wypróbujmy to rozwiązanie i zobaczmy jak ono się sprawdzi,
- c) jeśli rozwiązanie składa się z kilku punktów - zapisz je, by nie zostały zapomniane,
- d) przekonaj się, czy zostało jasno zrozumiane, jakie obowiązki komu przypadają i czy wszyscy są gotowi je wypełnić.

Krok 6. Wykonanie powziętej decyzji.

Dokładne rozpracowanie szczegółów wykonania.

Ustalenie:

- kto
 - co
 - kiedy
- } wykona
- czego potrzebujemy, żeby to zrobić
 - kiedy zaczynamy

Po określonym czasie (1-2 tygodnie) organizujemy kolejne spotkanie celem dopytania, czy dziecko nadal zgadza się z podjętym postanowieniem, czy są jakieś trudności podczas jego wykonania, czy istnieją przeszkody różnego rodzaju, które nie pozwalają dotrzymać zadań wynikających z umowy.

Nie wszystkie konflikty wymagają podejścia 6 kroków.

Skuteczność metody bez porażek.

- a) dziecku zależy na wypełnieniu zobowiązań, jakie wzięło na siebie
 - zwiększa poziom motywacji ze strony dziecka,
 - zwiększa prawdopodobieństwo wykonania ustaleń,
 - zwiększa zaangażowanie dziecka w realizacji ustalenia,
- b) jest większa szansa znalezienia możliwie najlepszego rozwiązania,
- c) rozwija sprawność myślenia u dzieci; na sygnał: mamy konflikt - reagujemy: weźmy się do działania w poszukiwaniu rozwiązań,

- d) mniej wrogości - więcej miłości
- obserwowany jest spadek wrogości, gniewu u dzieci,
 - konflikt rozwiązany w sposób zadowalający wszystkich zainteresowanych zbliża do siebie rodziców i dzieci,
 - każdy czuje się zadowolony, że nie został pokonany,
- e) metoda nie potrzebuje wzmocnień, przekonywania
- na ogół jest tak, że gdy dzieci zgodzą się z tym, co postanowiły, wykonują to,
 - im mniej podoba się decyzja tym, którzy muszą ją wykonywać, tym zwiększa się konieczność wzmocnienia, zachęcania, kontrolowania,
- f) likwiduje konieczność stosowania siły; nie wymaga stosowanych zazwyczaj sposobów przeciwstawiania się władzy rodziców
- g) dociera do istoty problemu
- rodzice mają szansę odkryć, co w istocie niepokoi ich dziecko
 - dziecko i rodzice mają możliwość wyrażania uczuć, które tkwią głębiej i tłumaczą aktualne zachowanie
 - uświadomienie sobie tego, co w danej sprawie jest przyczyną określonego zachowania
- h) traktowanie dzieci jak dorosłych,
dzieci czują się zrozumiane, ważne
- i) jest to metoda terapeutyczna dla dziecka; owocuje często zmianą zachowania się dzieci podobną do osiągniętych przez terapeutów w trakcie psychoterapii.

Trudności, z którymi powinni liczyć się rodzice stosując metodę bez porażek

- a) początkowa podejrzliwość i sprzeciw (opór, upieranie się przy natychmiastowym rozwiązaniu problemu),
- b) jeśli nie uda się znaleźć zadowalającego rozwiązania
- mówcie dalej,
 - wróćcie do kroku drugiego i dalej poszukajcie możliwości rozwiązań,
 - zostawcie konflikt w zawieszeniu do spotkania w następnym dniu,
 - wypowiadajcie prośby: „musi się znaleźć jakieś rozwiązanie”, „zadajmy sobie więcej trudu”,
- c) powrót do postawy rodzica zwycięzcy lub zwyciężonego (gdy metoda 6-kroków nie doprowadziła do celu) dzieci są zdeprimowane - mają poczucie, że zawiedziono ich wiarę, stają się nieufne, odmawiają wiary w dobrą wolę rodziców,
- d) jeśli uzgodnienia zostają złamane
- może zobowiązania są za ciężkie,
 - dzieciom brak doświadczenia w zakresie samodyscypliny, samostanowienia,
 - dotychczas były uzależnione od dyscypliny rodziców,
 - zapominają,
 - sprawdzają, czy mogą sobie pozwolić na złamanie przyrzeczeń,
 - być może zgodziły się na rozwiązanie, bo zmęczyło je nużące posiedzenie rodzinne,

e) dzieci przyzwyczały się zwyciężać; bronią się przed metodą, która wymaga od nich udziału, współpracy, rozumienia innych.

I pamiętaj, że „największym nieprzyjacielem rodziny nie jest konflikt, ale obojętność”.

Doskonalenie praktycznych umiejętności w tym obszarze jest możliwe w ramach warsztatów dla rodziców „Szkoła dla rodziców”, na które serdecznie zapraszamy w bardziej bezpiecznym czasie.

Opracowała: Bernadetta Kogut, psycholog

na podstawie:

Gordon T. (1991), Wychowanie bez porażek. Rozwiązywanie konfliktów między rodzicami a dziećmi. Warszawa, Instytut Wydawniczy PAX