

Metoda Skutecznego Rozwiązywania Konfliktów w Rodzinie

wg. Thomasa Gordona

Krok I

Rozpoznać konflikt i go nazwać

Jest to faza decydująca, jeśli chcemy, aby dziecko zajęło się poszukiwaniem sposobów rozwiązywania problemu.

- **Przygotuj siebie** (zamiast atakować ostudź swoje emocje, uzyskaj dystans i zanalizuj konflikt, – czego i kogo konkretnie on dotyczy).
- **Wybierz odpowiedni moment** – nie wtedy, gdy masz mało czasu, spieszysz się lub gdy dziecko jest wzburzone lub czymś zajęte.
- **Dokładnie, ale krótko powiedz, co czujesz, jakie twoje potrzeby zostały naruszone lub niezaspokojone.** Pamiętaj, że decydujący jest tu komunikat „JA”, np. „Jestem zdenerwowana, że ciągle muszę przypominać o umyciu wanny”.
- **Unikaj zdań, które upokarzają lub obwiniają dziecko** (a więc unikaj komunikatu „TY”, np. „znów nie umyłeś wanny, ile razy można to przypominać”).
- **Powiedz, że życzysz sobie, aby dziecko wspólnie z tobą podjęło się szukania takiego rozwiązania,** które będzie do przyjęcia dla obu stron. Pamiętaj, że dewizą jest tu zasada – **bez porażek i pokonanych.**

Krok II

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

Porozumiewanie się polega na mówieniu i słuchaniu. Często ulegamy pokusie, aby nie dopuścić do głosu innych, przytoczyć argumenty broniące naszego punktu widzenia, przekonać do swojego stanowiska.

Zrozumieć drugą osobę to wcale nie znaczy podzielić jej punkt widzenia. To pomieszanie pojęć zamyka drogę do szukania nowych rozwiązań.

Okaż, więc gotowość zrozumienia dziecka.

Pamiętaj, że:

- **Niewielką masz szansę na to, aby zmienić opinię dziecka**, gdy nie masz pojęcia, na czym ona się opiera.
- **Nie atakuj pozycji dziecka**, lecz stwórz klimat sprzyjający wymianie informacji (stosuj to wszystko, co było powiedziane przy akceptacji i rozpoznawaniu uczuć oraz przy aktywnym słuchaniu). Dziecko nie będzie czuło się zagrożone, jego opór będzie mniejszy, a większa gotowość szukania wzajemnie korzystnych wyjść.
- **Pokaż dziecku, że zależy ci, aby je zrozumieć**, że uznajesz możliwość zmiany swojego sądu. W sferze komunikacji największą siłę perswazji ma osoba otwarta na perswazję innych (zwiększa to w sposób paradoksalny siłę oddziaływania i wywołuje u innych chęć do szukania nowych rozwiązań).
- **Czasem milczenie i cierpliwość są niezbędne**. Każdy ma swój własny rytm – przystosuj, więc twój rytm do rytmu dziecka, nie ponaglaj, nie oczekuj natychmiastowych rozwiązań.
- **Staraj się dotrzeć do prawdziwych potrzeb**: nie koncentruj się jedynie na tym, czego dziecko żąda – poszukaj, czego naprawdę pragnie. O ile stanowiska bywają często nie do pogodzenia, to potrzeby i niepokoje, które są ich źródłem, prawie zawsze można pogodzić.

Krok III

Wspólnie poszukać nowych rozwiązań

Kluczem do tego etapu jest względnie duża liczba możliwych rozwiązań.

- **Otwierającymi komunikatami** mogą być tu sformułowania typu:
 - Czy masz jakiś problem?
 - Jak myślisz, co mogłoby nam pomóc?
 - Spróbujmy się **razem** zastanowić i poszukać **wspólnie** możliwych rozwiązań.
- **Spróbuj najpierw od dzieci wydobyć różne rozwiązania** – twoje propozycje dasz później (bardzo trafne rozwiązanie rodzica podane na początku może skutecznie zamknąć dziecko na poszukiwanie własnych pomysłów).
- **Najważniejsze: nie oceniać**, nie cenzurować żadnego z zaproponowanych rozwiązań, nie wyrokować, nie wyrażać lekceważenia. Przyjmując propozycje nie oceniaj ich nawet słowem „dobre”(to mogłoby, bowiem oznaczać, że inne zgłoszone propozycje są mniej dobre).

Postaraj się nie wyrażać żadnej uwagi, oceny, opinii, ani też okazać na tym etapie, że któreś ze zgłoszonych rozwiązań jest dla ciebie nie do przyjęcia (pamiętaj, że dziecko zgłaszając pomysł nawet absurdalny przeżywa „w fantazji to, czego nie może mieć naprawdę”).

Krok IV

Krytycznie ocenić propozycje rozwiązań

Dopiero na tym etapie (po uprzednim upewnieniu się, że nie ma już innych propozycji) **możliwa jest krytyczna ocena zgłoszonych propozycji rozwiązań.** Rozwiązania, które przez rodzica, albo dziecko zostaną ocenione jako nie do przyjęcia, należy skreślić – podając powody, dla których zostały odrzucone.

Krok V

Zdecydować się na najlepsze rozwiązanie

Jeżeli na poprzednich etapach przestrzegana była uczciwa wymiana myśli, szczerze, otwarte komunikowanie reakcji uczuciowych, to nie jest trudne wyłonienie rozwiązań, które satysfakcjonują obie strony bądź wymagają jak najmniejszych ustępstw.

Przy podejmowaniu ostatecznej decyzji warto pamiętać o tym, aby:

- **Odnosić się do uczuć dziecka:** „czy zgadzasz się z tym rozwiązaniem?”, „Czy to zadowoli wszystkich?”, „Czy myślisz, że to da się zrobić?”.
- **Nie traktować żadnego postanowienia, jako ostatecznego,** niemożliwego do zmotywowania. Lepiej powiedzieć: „no dobrze, wypróbujemy to rozwiązanie i zobaczymy, jak się ono sprawdzi” albo „jestem gotowa to zaakceptować, czy godzisz się wypróbować to w życiu?”.
- **Jeśli rozwiązanie składa się z kilku punktów, należy utrwalać je na piśmie,** aby nie zostały zapomniane. Ponadto pisemna forma nadaje umowie uroczysty charakter, zmniejsza ryzyko ewentualnych nieporozumień na przyszłość, zmusza do przestrzegania zobowiązań oraz ułatwia możliwość powtórnych negocjacji w przypadku nieprzewidzianych zmian w sytuacji.

Krok VI

Wykonać powziętą decyzję

Gdy decyzja została podjęta, często pozostaje konieczność dokładnego omówienia szczegółów wykonania:

- Kto to wykona i kiedy?
- Co jest potrzebne, żeby to zrobić?
- Kiedy zaczynamy itd.?

Samo, bowiem przyjęcie uzgodnionych rozwiązań jest tylko zakończeniem sporu, bez gwarancji, że faktycznie został on zażegnany.

Gwarancję tę daje właśnie opracowanie sposobów realizacji postanowień. Bez tego często całkiem poprawnie rozwiązane konflikty znowa się odnawiają.

Wprowadzone w życie ustalenia (rozwiązania) wymagają w późniejszym czasie oceniania (jak zostały wykonane i jaki jest poziom zadowolenia każdego z członków rodziny).

Nie wszystkie przyjęte rozwiązania muszą okazać się w praktyce dobre.

Warto pytać dziecko, „jak sprawdza się nasz pomysł?”, „czy jesteś zadowolony z naszej umowy?”.

Jeżeli okaże się to konieczne, umowę należy zmodyfikować.

Opracowała - psycholog Iwona Tyczyńska

Źródło J. Sakowska „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”

Korekta i formatowanie Lidia Wielądek