

Sytuacja konfliktowa. Jak sobie z nią poradzić?

Każdy z nas nie raz doświadczył tego zjawiska. Przy czym statystyki pokazują, że najczęściej się kłócimy z osobami nam najbliższymi – z rodzicami, rodzeństwem, znajomymi. A w sytuacji, kiedy jesteśmy cały czas z bliskimi o zatarg, kłótnię czy konflikt jest nietrudno i wystarczy mała iskra zapalna. Słowo konflikt pochodzi od łacińskich słów *conflictus* i *confligere* i oznacza – **zderzenie**.

Chodzi o zderzenie pomysłów, poglądów, przekonań, interesów, celów, uczuć, potrzeb czy po prostu postrzegania rzeczywistości. Jeśli różnica zdań nie jest akceptowana przez strony dochodzi do kolizji, sporu, konfliktu.

Konflikt powstaje gdy:

- dwie strony, które są od siebie zależne dostrzegają niemożliwe do pogodzenia różnice (interesów, potrzeb, wartości),
- żadna ze stron nie może osiągnąć celów bez udziału lub zgody drugiej strony,
- strony blokują realizację swoich planów

Konflikty są nieuniknione i z pewnością nie jest możliwe wykluczenie ich z życia. Pewne jest jednak, że można nauczyć się jak konfliktom zapobiegać, niwelować ich skutki i rozwiązywać z korzyścią dla obu zaangażowanych w nie stron.

Jakie bywają konflikty:

Konflikt danych – to takie konflikty, kiedy nie wiemy wszystkiego o sytuacji albo inaczej interpretujemy zdarzenie (np. nie wiemy dokładnie o co pokłócił się brat z mamą, a mimo to stajemy po jednej ze stron i kłócimy się z drugą). Może to prowadzić do zaostrzenia konfliktu, kiedy strony oskarżają się o zatajenie danych, manipulacje informacjami, celowe wprowadzanie w błąd.

Konflikt relacji – związany jest z silnymi, trudnymi emocjami przeżywanymi w relacji z drugą osobą. Może pojawiać nawet wówczas, gdy nie ma obiektywnych powodów do konfliktu. Przyczyną mogą być stereotypy czy zła komunikacja.

Konflikt wartości – wynika z tego, że mamy inne wartości i potrzeby z nimi związane, inaczej patrzymy na świat, mamy inny światopogląd, ale także z różnicy zasad i wartości wobec codziennych czynności. Konfliktem wartości jest również konflikt pokoleniowy, czego przykładem może być oczekiwanie rodziców, że ich dzieci będą się uczyć, by zapewnić sobie dobrą przyszłość (tu wartością jest wykształcenie owocujące w przyszłości dobrym wynagrodzeniem). Dzieci często wolą jednak zabawę i rozrywkę – ku oburzeniu i rozczarowaniu starszego pokolenia.

Konflikt strukturalny – wynika ze struktury sytuacji – np. dostępu do komputera, dostępu do Internetu itp.); struktury organizacji – np. niejasno określone obowiązki w domu, ograniczenia czasowe.

Konflikt interesów – powstaje wówczas, gdy działanie jednej osoby uniemożliwia zaspokojenie potrzeb psychologicznych drugiej (zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa, godności, szacunku). Jest związany z niemożnością realizacji potrzeb, niemożnością osiągnięcia celów. Interesy dzielimy na trzy rodzaje:

- interesy rzeczowe: pieniądze, czas, czy podział pracy;
- interesy proceduralne: sposób prowadzenia rozmów, negocjacji;
- interesy psychologiczne (poczucie bezpieczeństwa, godności, szacunku).

Uwaga każdej ze stron może koncentrować się na innym aspekcie kłótni i konfliktu, dlatego tak bardzo istotne jest umieć w miarę spokojnie wyjaśnić czy dobrze rozumiemy drugą stronę i spróbować dogadać się. Zła atmosfera nikomu nie służy.

Jakie działania podejmują ludzie w sytuacji konfliktu?

Działania podejmowane przez ludzi zależą między innymi od tego, **czy przedmiot konfliktu jest dla nich ważny**, czy czują się dość silni, aby działać oraz jakie sposoby radzenia sobie z konfliktami preferują. Wymieńmy kilka z nich:

• unikanie konfliktu

– niedostrzeganie konfliktu tak długo, jak tylko jest to możliwe,

– przekonywanie siebie i innych, że nic się nie wydarzyło, że nie ma żadnych sprzeczności,

– odraczanie, przeczekiwanie;

- **rezygnacja z dążeń**

– poddanie się bez podjęcia walki,

– poddanie się po walce,

– przegranie walki;

- **szukanie wsparcia**

– odwołanie się do autorytetu w celu uzyskania wsparcia i pomocy,

– odwołanie się do innych ludzi w celu budowy koalicji;

- **odwołanie się do trzeciej strony, aby rozstrzygnęła po czyjej stronie jest racja**

– odwołanie się do bezstronnego arbitra, aby rozstrzygnął spór,

– wystąpienie na drogę prawną;

- **podjęcie walki w celu zniszczenia przeciwnika**

- **potraktowanie konfliktu jako problemu do rozwiązania**

– podjęcie bezpośrednich negocjacji,

– poszukiwanie mediatora jako trzeciej strony, która może wspomóc proces rozwiązywania konfliktu.

Przyczyn kłótni jest bardzo wiele, tak jak niepowtarzalny jest każdy z nas. Dlatego też proponuję raczej skupić się na tym, jak rozwiązać konflikt.

Zasady rozwiązywania konfliktów:

1. **Nie myśl o sobie i drugim człowieku w kategoriach walki i zwycięstwa**, ponieważ w ten sposób każdy z was przegra. Najważniejszą sprawą jest skoncentrowanie się na problemie, który doprowadził do konfliktu. Należy go ujawnić i rozważyć, aby móc znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.
2. **Postaraj się na chwilę „zawiesić” spór**, spojrzeć na siebie i drugą osobę oczami kogoś z zewnątrz, kto przysłuchuje się awanturze. Przestań mówić, policz do dziesięciu, zacznij oddychać spokojnie, np. oddechem przeponowym. Nie rezygnuj ze swoich argumentów, ale postaraj się spokojnie wszystko wyjaśnić.
3. **Wysłuchaj** spokojnie argumentów drugiej strony. Postaraj się wczuć w to, co dana osoba myśli i poddaj to analizie. Być może okaże się, że początkowo coś źle zrozumiałeś.
4. **Nie rzucaj słów wulgarnych**, gróźb, pomówień, nie obrażaj ani nie zastraszaj drugiej strony. Używaj kulturalnego języka, nie manipuluj drugą osobą.
5. **Rozmawiaj i bądź szczery**, autentyczny, mów jasno i prosto o tym, co czujesz, okazując innym szacunek.

DROGI RODZICU.

Skupiając swoją uwagę na konfliktach z dorastającym dzieckiem, pamiętajmy, iż szczerą rozmowę, ciągle zaangażowanie, wypracowywanie kompromisów oraz bezgraniczna miłość są kluczem do utrzymania dobrych relacji z dzieckiem.

Jak załagodzić konflikt?

Pierwsza zasada: nie doprowadzajmy relacji pomiędzy nami a dzieckiem do otwartego konfliktu. Często zdarza się, że dziecko w różnych sytuacjach chce walczyć o swoją autonomię. Kiedy nie pozwolimy mu na późny powrót z imprezy czy odważny ubiór, nastolatek zacznie podkreślać, że to właśnie jego zdanie jest najważniejsze i inni mają się do niego dostosować. Bardzo ważne jest to, w jaki sposób tego dokonuje - rozmową, krzykiem czy też milczeniem albo robieniem wszystkiego wbrew zakazom - zaobserwujemy.

Najważniejszy jest kompromis.

Szereg zakazów i obowiązków nie jest dobrą drogą. Aby móc porozumieć się z dzieckiem, zawrzyjmy wiele kompromisów, które pomogą w utrzymaniu Waszych dobrych relacji. Kiedy zbuntowany nastolatek chce np. wyjść na imprezę i wrócić później, niż zwykle, dajmy mu szansę, zaznaczmy jednak, że odbierzemy go z miejsca prywatki w nienagannym stanie. Jeśli dziecko wykorzysta tę szansę i nie zawiedzie naszych oczekiwań - małymi krokami - o ile będzie wywiązywać się z danego słowa - zwiększajmy jego pole wolności.

Kolejny krok - zaufanie

Najlepszą formą ujarznienia niesfornego nastolatka jest **rozmowa**. Często nie wiemy, jak się do tego zabrać. Jeśli dziecko samo nie wykazuje inicjatywy, nie zmuszajmy go do tego. Okażmy zainteresowanie codziennymi sprawami i reagujmy, jeśli zauważamy, że dzieje się coś złego (na przykład dziecko nagle zamyka się w sobie, jest wycofane i niedostępne).

Rutynowe pytanie: „Co tam w szkole?” nie jest rozmową. Znajdźmy odpowiedni moment na rozmowę - na przykład podczas wspólnego wyjścia na zakupy. Wspólne spędzanie czasu zbliża, a dziecko prawdopodobnie nie będzie się odgradzało od życia rodzinnego, jeśli Rodzic będzie rozumiał sprawy i problemy dorastającego nastolatka. Każdy problem traktujmy poważnie - przecież też byliśmy w wieku naszego dziecka i mieliśmy swoje problemy, które - z perspektywy czasu - może i stają się błahę, ale dla Twojego dziecka właśnie teraz są całym światem.

Popularny problem

Jakże często zbuntowany nastolatek zarzuca Rodzicowi, że się o wszystko „czepiasz”? że wybieramy za niego formy spędzania wolnego czasu, sposób ubierania się. Pozostawienie wyboru dziecku jest niezwykle istotne, albowiem nastolatek ma poczucie, iż nikt nim „nie rządzi”, że sam podejmuje decyzje. Oczywiście, każdy musi mieć swoje obowiązki, ale za ich dobre wypełnianie dziecko powinno być doceniane. Bądźmy Rodzicem konsekwentnym sprawiedliwym, a każdą odmowę sensownie uzasadnijmy. Nie argumentujmy swojej decyzji skwitowaniem: „nie, bo nie”. To pokazuje, iż nie potrafimy wytłumaczyć zbuntowanemu nastolatkowi, dlaczego się na daną rzecz nie zgadzamy, i tracimy - jakże ważny - Rodzicielski autorytet.

Pamiętajmy, iż w wychowaniu i utrzymaniu dobrych relacji najważniejsze są miłość i wzajemne wsparcie, które pozwolą przetrwać każdy trudny okres zarówno Rodzicowi, jak i Dziecku. Dedykuję Wam, Drodzy Rodzice, kilka, jakże ważnych, strof amerykańskiej pisarki i psychoterapeutki - specjalistki od terapii rodzinnej, Dorothy Law Nolte.

Przeczytajcie proszę i pomyślcie.....

„Dziecko krytykowane uczy się potępiać.

Dziecko otoczone wrogością uczy się agresji.

Dziecko żyjące w strachu uczy się lękliwości.

Dziecko doświadczające litości uczy się rozczulać nad sobą.

Dziecko wyśmiewane uczy się nieśmiałości.

Dziecko otoczone zazdrością uczy się zawiści.

Dziecko zawstydzane uczy się poczucia winy.

Dziecko otoczone wyrozumiałością uczy się cierpliwości.

Dziecko chwalone uczy się wdzięczności.

Dziecko akceptowane uczy się kochać.

Dziecko otoczone aprobatą uczy się lubić siebie.

Dziecko darzone uznaniem uczy się, że dobrze mieć cel.

Dziecko żyjące w otoczeniu, które potrafi się dzielić, uczy się hojności.

Dziecko traktowane uczciwie uczy się prawdy i sprawiedliwości.

Dziecko żyjące w poczuciu bezpieczeństwa uczy się ufności.

Dziecko otoczone przyjaźnią uczy się radości życia.

Jeśli żyjesz w spokoju, twoje dziecko będzie żyło w spokoju ducha.

W jakim otoczeniu żyje twoje dziecko?"

"Dzieci patrzą na nas"

