

Konflikty rodziców z nastolatkami. Jak je rozwiązywać?

Konflikty w rodzinie są nieuniknione i... potrzebne. Wynikają z tego, że mamy różne potrzeby, punkty widzenia, priorytety. I świadczą o tym, że próbujemy się porozumieć, znaleźć rozwiązanie, że nie rezygnujemy ze swoich potrzeb.

Zmiany fizyczne, psychiczne i hormonalne, które zachodzą w okresie dojrzewania, sprawiają, że nasze pociechy są już innymi osobami i mają inne potrzeby. Przede wszystkim pragną niezależności. Gdy upierają się przy swoim zdaniu i nie słuchają naszych argumentów, często dochodzi do sytuacji konfliktowych. Na szczęście kłótnie z nastolatkami to nie koniec świata, ale codzienność większości rodziców i nieodłączny element dorastania.

Jest jednak coś, co pomaga je przetrwać i wyjść z kryzysu bez szwanku. **To więź, która łączy nas z dorastającymi dziećmi.** Powinniśmy pamiętać, że mimo codziennych napięć wciąż jesteśmy dla nich najważniejszymi osobami. **Naszym zadaniem jest zadbanie o to, by kłótnie z nastolatkami nie osłabiły tej relacji.** Młodzi ludzie, którzy mogą rozmawiać z rodzicami o swoich potrzebach i problemach, czują się akceptowani i bezpieczni, lepiej radzą sobie z budowaniem swojej samodzielności.

Jak rozmawiać z nastolatkiem, by nie skończyło się to kłótnią?

- Pamiętajmy, że **relacja z nastoletnim synem czy nastoletnią córką jest najważniejsza.**
- **Rozmawiajmy z nastolatkami na każdy temat,** zawsze, kiedy tego potrzebują.
- Pokażmy nastolatkom, że w naszej rodzinie **każdy ma prawo mówić o swoich potrzebach i każdy zostanie wysłuchany** bez względu na to, czy jest dorosły, czy nie. Wszelkie decyzje zaś będą uwzględniały te potrzeby na tyle, na ile to będzie możliwe.
- Okazujmy zainteresowanie, ale **nie oceniamy i nie narzucamy swojego punktu widzenia.** Bądźmy przede wszystkim słuchaczami. To sprawi, że syn czy córka chętniej będą się z nami dzielić tym, co dla nich ważne.
- **Nie odbierajmy ich zachowania osobiście.**
- Gdy wybuchają kłótnie z nastolatkiem, dajmy mu odczuć, że **nie wpłyną one na to, co nas z nim łączy.**
- **Nie zaprzeczajmy ich uczuciom,** ale postarajmy się je przyjąć i zrozumieć. Być może wówczas będzie nam łatwiej o nich porozmawiać.
- **Szanujmy ich granice i emocje.** Jeżeli wyznaczamy granice, okazujmy emocje (także gniew czy smutek) w taki sposób, w jaki chcielibyśmy, by okazywały je nastolatki.
- Pozostawmy nastolatkom przestrzeń, **by mogły o pewnych rzeczach decydować samodzielnie.**
- **Nie oczekujmy, że przewidzą konsekwencje** swoich decyzji i wyborów.
- **Postawmy na współodpowiedzialność.** Nastolatki mają prawo współdecydować w sprawach, które ich dotyczą. Dyskutujmy i razem znajdujmy rozwiązania.
- Możemy nie rozumieć nastolatka, ale nie wolno nam zapomnieć, że on nadal nas potrzebuje. Okres dorastania to ciągłe balansowanie między pragnieniem swobody a zależnością dającą poczucie bezpieczeństwa. **Wycofajmy się, ale bądźmy w pobliżu.**
- Kiedy będzie chciał porozmawiać, **zawsze miejmy dla niego czas.**
- **Bądźmy wyrozumiali.** Jeśli przypomnimy sobie własne dorastanie, być może dojdziemy do wniosku, że niedaleko pada jabłko od jabłoni.
- Podczas rozmowy **traktujmy dorastające dzieci jak partnerów,** zrezygnujmy z wydawania poleceń (które często tak nie zostaną wykonane), zamiast tego przedstawmy swoje oczekiwania i zapytajmy dzieci o zdanie.
- Gdy czegoś zabraniamy, **postarajmy się uzasadnić swoją decyzję logicznymi argumentami.**
- **Nie używajmy uogólnień** w stylu: „Ty jak zwykle...”.
- Zadbajmy o to, by nasza postawa i nasz ton głosu zdradzały **chęć porozumienia.**
- **Szanujmy swoją partnerkę/żonę czy swojego partnera/męża.** To daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa.
- **Spędzajmy czas z nastolatkami:** wyjeżdżajmy na wakacje, wycieczki, uprawiajmy sport, oglądajmy razem filmy, rozmawiajmy podczas wspólnych posiłków. To pozwoli nam być blisko siebie.

Prawidłowo rozwiązany w domu konflikt powoduje, że dziecko uczy się społecznych zachowań i ćwiczy w społecznych umiejętnościach. W sytuacji konfliktowej, choć jest ona trudna i bywa bardzo przykra, nie należy udawać, że problem nie istnieje, zamiatać go pod dywan w nadziei, że sam się wyciszy. Warto poszukać rozwiązań, które uwzględniają potrzeby wszystkich stron.

Sposobów rozstrzygnięcia sporów jest kilka

Niektórzy rodzice odwołują się do rodzicielskiej władzy i rozstrzygają konflikt na własną korzyść – poprzez kary czy restrykcje. Nie wymaga to taktu, talentu ani umiejętności wychowawczych. Łączy się jednak z niszczeniem relacji, poczuciem krzywdy i niesprawiedliwości, może powodować u dziecka zaburzenia osobowości i zachowania czy bierną agresję. Ale jest też inne wyjście. Można rozwiązać konflikt, uwzględniając interesy obu stron – poprzez zastosowanie negocjacji i strategii „wygrana – wygrana”.

W sytuacji konfliktu potrzeb, gdy każda strona dąży do czegoś innego, mamy do czynienia z jedną z następujących strategii:

1. **„wygrana – przegrana”**: jedna z osób narzuca drugiej swą wolę, przegrany jest niezadowolony i ma poczucie klęski;
2. **„przegrana – przegrana”**: dwie strony konfliktu kłócą się tak zaciekle, że obie na tym tracą (słynne sceny z filmu „Sami swoi”, gdzie w zacietrizewieniu Kargul rozbił własne garnki, a Pawlak poobcinał rękawy we własnych koszulach);
3. **„wygrana – wygrana”**: wspólnie poszukujemy takich rozwiązań, aby wszystkie zainteresowane strony mogły je przyjąć, gdyż wszystkie odniosą korzyść.

Strategia „wygrana – wygrana” polega na poszukiwaniu rozwiązań dobrych lub możliwych do zaakceptowania dla wszystkich stron. W relacjach rodzice – dziecko nie zawsze możliwe są negocjacje i zastosowanie strategii „wygrana – wygrana”. Jeśli dziecko chce się bawić przy ruchliwej ulicy, nie możemy ustąpić. Ale zawsze można wytłumaczyć, dlaczego zakazujemy zabawy na ulicy i zaproponować inne, atrakcyjne, ale bezpieczne miejsce.

Zwycięzcy i zwyciężeni

Thomas Gordon, autor wielu książek o wychowaniu, wyróżnia następujące rodzaje postaw rodziców w sytuacjach konfliktowych:

1. **Zwycięzców**, którzy wierzą w moc nakazów, zakazów, wydają polecenia i oczekują posłuszeństwa bez dyskusji. Konflikty kończą się zawsze pokonaniem dziecka. Tacy rodzice zawsze „wiedzą lepiej” i działają „dla dobra dziecka”.
2. **Zwyciężonych**, którzy w sytuacji konfliktu ustępują dziecku, unikają zakazów i spełniają każde jego życzenie.
3. **Chwiejących się**, którzy nie przyjmują konsekwentnie żadnej z postaw, raz są zwycięzcami, innym razem ulegają dziecku. Czasem bywają skrajnie surowi, czasem nieodpowiedzialnie pobłażliwi. Ta postawa wywołuje dezorientację dzieci i frustrację dorosłych.

Dwie ostatnie postawy oparte są na strategii „wygrana – przegrana”, ponieważ rodzice nie wiedzą, jak rozwiązywać konflikty bez wskazywania, kto jest górą.

6 kroków „metody bez porażek”, czyli działania według strategii „wygrana – wygrana”:

1. **Rozpoznać konflikt i go nazwać.** Ostudzić emocje, wybrać odpowiedni moment na rozmowę (nie wtedy gdy spieszymy się do pracy i istnieje prawdopodobieństwo, że nie dokończymy rozmowy), powiedzieć krótko, bez oskarżania nikogo, co się czuje, jakie potrzeby zostały naruszone, stosując komunikat JA i unikając oskarżycielskiego TY. Wreszcie zakomunikować chęć wspólnego poszukania rozwiązań możliwych do przyjęcia dla obu stron.
2. **Okazać dziecku, że rozumie się jego uczucia i potrzeby**, by ono samo mogło zrozumieć siebie. Aby osiągnąć porozumienie, najważniejsze jest aktywne słuchanie. Należy wysłuchać argumentów drugiej strony, upewnić się, czy dobrze się ją zrozumiało, dotrzeć do prawdziwych potrzeb i zaakceptować fakt ich istnienia. Zaakceptowanie stanowiska drugiej strony konfliktu nie oznacza, że podziela się jej punkt widzenia czy że się go aprobuje. Trzeba spróbować rozpoznać i nazwać uczucia dziecka, np. *„Wydaje mi się, że mogło cię to zawstydzić...”, „Sądzę, że musiałeś być wtedy zły...”*, ale nie narzucać mu, co powinno czuć.
3. **Wspólnie poszukać możliwych rozwiązań.** Rodzice czasem sami przedstawiają kilka propozycji, prosząc, żeby dziecko wybrało którąś z nich. Jest to wówczas zawoalowana postać strategii „wygrana – przegrana”, ponieważ dziecko ma wybór tylko spośród tych pomysłów, które aprobuje rodzic, bez możliwości przedstawienia własnych. Komunikatami otwierającymi porozumienie będą: *„Czy masz jakiś pomysł?”, „Co mogłoby nam pomóc?”, „Jak myślisz?”, „Poszukajmy wspólnie możliwych rozwiązań”*. Niech najpierw dziecko poda swoje pomysły – może się okazać, że będą podobne do tych, które chciałby zaproponować rodzic. Ważne jest, by nie oceniać, nie cenzurować żadnego z podanych rozwiązań. Stwierdzenie: *„To głupie...”* może zamknąć możliwość porozumienia. Nawet ocena: *„To jest świetny pomysł!”*, może zostać przez dziecko odczytana, że pozostałe pomysły są kiepskie. Spiszmy na kartce wszystkie propozycje, nawet te, które wydają nam się absurdalne – nie komentując ich, nie oceniając i nie krytykując.
4. **Krytycznie ocenić propozycje rozwiązań.** Na tym etapie należy już odnieść się krytycznie nie tylko do pomysłów dziecka, ale i do własnych. Powinien on doprowadzić do wyboru rozwiązania odpowiadającego obu stronom. Analizujemy propozycje i eliminujemy te, które nie są możliwe do przyjęcia dla obu stron, podając powody ich odrzucenia.
5. **Zdecydować się na najlepsze rozwiązanie.** W końcu zostaje tylko to, które obie skonfliktowane strony mogą przyjąć. Ta strategia jest strategią wzajemnego szacunku, wszyscy mają poczucie, że ich zdanie zostało wzięte pod

uwagę i wypracowują kompromis. Czasem trzeba pomysł nieco zmodyfikować, aby obie strony mogły go w pełni zaakceptować. Wspólnie z dzieckiem podejmujemy decyzję o jego realizacji. Nie trzeba traktować tego pomysłu jako ostatecznego, można najpierw spróbować, jak sprawdzi się w życiu. Warto spisać na kartce wybrane rozwiązanie, a podpisanie go przez obie strony nada temu „dokumentowi” uroczystą, oficjalną i wiążącą dla wszystkich formę.

6. **Wprowadzić w życie powziętą decyzję.** Gdy wybierzemy już rozwiązanie, należy uszczegółowić jego realizację. „Od kiedy zaczynamy?”, „Kto, co i kiedy wykona?”, „Co jest potrzebne, żeby to zrobić?”. Wprowadzone w życie zasady wymagają późniejszej oceny – jak się sprawdzają, czy są należycie przestrzegane, czy wymagają jakichś zmian, czy może należy zastanowić się nad innym rozwiązaniem.

Konflikty rodziców z nastolatkami - to naprawdę minie!

Wychowanie dziecka wymaga czasu, namysłu i... pracy nad sobą, swoimi emocjami, wzorami swoich zachowań. Ważne, żeby mieć świadomość swojej roli jako rodzica przewodnika, ponieważ to na podstawie naszego postępowania (także tego, jak radzimy sobie w sytuacjach konfliktowych) dziecko będzie czerpać wzorce własnego zachowania.

Źródło: 1) Thomas Gordon "wychowanie bez porażek. Rozwiązywanie konfliktów między rodzicami a dziećmi"; 2) Elżbieta Olszewska Członek Zarządu i Dyrektor Programowa Fundacji "ABCXXI - Cała Polska czyta dzieciom"; 3) Nowa Era Katarzyna Rygiel