Rozwiązywanie konfliktów w rodzinie – przydatne informacje

Najczęstsze powody konfliktu:

- Trudności o charakterze materialnym
- Nieprawidłowości w relacjach między członkami rodziny
- Wadliwa komunikacji

Źródła konfliktu:

- Wadliwa atrybucja (przypisywanie innym niewłaściwych motywów zachowania)
- Wadliwa komunikacja (słuchanie przez pryzmat emocji, a nie w oparciu o obiektywne fakty)
- Naiwny realizm (postrzeganie własnych poglądów jako prawdziwych i poglądów innych jako zniekształconych)
- Zmienne osobowościowe

Kiedy jesteś ofiarą negatywnych strategii rozwiązywania konfliktów, możesz spotkać się z:

- Unikaniem (fizyczna ucieczka, zaangażowanie w inną rzekomo zajmującą czynność)
- Użyciem siły (fizyczna lub psychiczna)
- Minimalizowaniem (pomniejszanie, bagatelizowanie zarówno konfliktu jak i jego przyczyn)
- Obwinianiem (poszukiwaniem winnego)
- „Tłumikami" (techniki służące uciszeniu, np. krzyk, ból głowy itp.)
- „Workiem" (wydobywanie z pamięci „zaprzeszłych" faktów)
- Manipulacją (odwracaniem uwagi od rzeczywistych uczuć partnera konfliktu)
- Odrzuceniem osobistym (wycofaniem uwagi ze strony partnera konfliktu)

Jak pozytywnie rozwiązywać konflikty:

- Bazować na jasnych regułach komunikacji
- Kontrolować własne emocje
- Komunikować się na temat procesu komunikacji

Na czym skupić uwagę podczas rozwiązywania konfliktów:

- Wyróżnić najważniejsze sprawy do rozwiązania
- Skoncentrować się na rozwiązywalnych zadaniach
- Okazać uznanie innym członkom rodziny
- Dążyć do rozwiązania „zwycięzca-zwycięzca”

Złote zasady rozwiązywania konfliktów:

- Zwerbalizuj i skonfrontuj
- Zadbaj o zaspokojenie dążeń i potrzeb wszystkich stron uczestniczących w konflikcie
- Uwzględnij zasady ważności („to rozwiązanie zaspokaja najważniejsze spośród dążeń i potrzeb wszystkich stron konfliktu”)
- Naucz się przewidywać potencjalne skutki konfliktu
- Uwzględnij potencjalne skutki konfliktu w wypracowywaniu rozwiązań
- Możliwie szybko podejmuj działania
- Skoncentruj się na zagadnieniu a nie na osobowości partnera
- Pamiętaj o uznaniu sugestii wszystkich stron konfliktu
- Podkreślaj szerszy zakres argumentacji
- Akcentuj wspólną odpowiedzialność za rozwiązanie konfliktu

Dobra kłótnia

- Nie tylko słuchać, ale i słyszeć
- Do kłótni potrzeba dwojga
- Zrozumieć istotę problemu
- Popracować nad rozładowaniem emocji
- Okazać SWOJE uczucia (w tej sytuacji poczułam/ poczułem)
- Mówić o tym, co MNIE doskwiera (komunikat typu: Ja…, kiedy ty…, ponieważ…)
- Działać zgodnie z własnymi priorytetami i celami

Szybki sposób na szybką kłótnię:

- **odetchnij** – dotleń mózg, by przywrócić jasność myślenia
- **zatrzymaj się** – pozwól dojść do głosu racjonalnej świadomości, zamiast nieracjonalnych emocji
- **pomyśl** – przywołaj w myślach najbardziej konstruktywną odpowiedź, jaka przychodzi ci do głowy
- **odpowiedz** – po przemyśleniu, nigdy pod wpływem impulsu

Materiał opracowała

dr Angelika Kleszczewska-Albińska