

Jak skutecznie rozwiązywać problemy w rodzinach?

Zaangażowanie rodziców w sprawy wychowania ma decydujące znaczenie dla przyszłych losów dziecka, dla kształtowania się jego niepowtarzalnej jednostki, przejawiającej określony poziom zdolności czy specyficzne cechy charakteru. Niezastąpioną rolę rodziny można sprowadzić do dwóch najważniejszych spraw. Rodzina zaspokaja potrzeby emocjonalne dziecka, przede wszystkim potrzebę bezpieczeństwa i miłości. Rodzina wprowadza również w dziedzictwo kulturowe, uczy podstawowych form zachowania, uczy języka, udziela informacji o otaczającym świecie, wprowadza w podstawowe normy współżycia ludzi. Na poczucie szczęścia w rodzinie ma wpływ zarówno częstotliwość występowania konfliktów, jak też ich zakres oraz sposób ich rozwiązywania.

Proponuję państwu zastosowanie metody Thomasa Gordona. Metoda ta oparta jest na pełnym szacunku wszystkich członków rodziny wobec siebie, przyznaje równe prawa każdemu z członków rodziny i skutecznie wpływa na rozwój pozytywnych więzi w rodzinie.

Podstawową zasadą pomagającą w zastosowaniu tej metody jest zdobycie umiejętności czynnego słuchania.

Praktyczne zastosowanie wymaga wprowadzenia w życie 6 kroków.

Krok pierwszy

Rozpoznać konflikt /problem i nazwać go/ Uspokój się, nie możesz być zdenerwowany, ostudź emocje i zanalizuj problem.

Wybierz odpowiedni moment/ gdy macie czas na dłuższą rozmowę/ a nie w pośpiechu!

Powiedz co czujesz/ np. jestem bardzo zaniepokojona, martwię się, gdy nie wiem gdzie jesteś/.Pamiętaj!! Powiedz o swoich uczuciach, nie licz na to, że wszyscy się sami domyślą.

Unikaj komunikatu **TY**, czyli mówienia: „Znowu nie było Cię w domu. Ile razy można powtarzać, że nie możesz wychodzić. Ja tu rządzę, Ty masz słuchać i koniec.” Staraj się raczej mówić **Ja** np. „Jestem smutna kiedy ponosisz głos” „Jest mi przykro kiedy nie liczysz się z moim zdaniem”

Powiedz, że życzysz sobie aby dziecko wspólnie z Tobą podjęło się szukania takiego rozwiązania, które będzie do przyjęcia dla obydwu stron.

Krok drugi

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, przekonywać, że to my mamy rację.

Nie atakujemy dziecka, nie zmieniamy na siłę jego poglądów, pokazujemy dziecku, że zależy nam , aby je zrozumieć, że możliwa jest zmiana naszych sądów.

Czasem milczenie i cierpliwość są niezbędne.

Staraj się dotrzeć do prawdziwych poglądów/ nie koncentruj się jedynie na tym czego dziecko żąda- poszukaj , czego pragnie naprawdę. Pomyśl dlaczego tak się zachowuje. Może potrzebuje zapewnienia, że jest kochanym akceptowanym takim, jakim jest/ bez względu na swoje wady/.

Krok trzeci.

Wspólnie poszukać możliwych rozwiązań.

Razem , wspólnie spróbujemy zastanowić się i poszukać możliwych rozwiązań.

Zapytaj: „Czy masz jakiś pomysł?” – spróbuj najpierw wydobyć od dziecka różne rozwiązania – swoje propozycje dasz później.

Najważniejsze!!!! Nie oceniać , nie krytykować , nie lekceważyć żadnego pomysłu dziecka choćby nam wydawał się nie do przyjęcia, absurdalny, czy nawet „głupi”.

Krok czwarty

Krytycznie ocenić propozycje rozwiązań.

Po uprzednim upewnieniu się , że nie ma już innych propozycji krytycznie je oceniamy. Krytycznie nie oznacza wyśmiewania się z pomysłów. Wspólnie należy skreślić te propozycje, które są nie do przyjęcia podając powody, dla których zostały odrzucone.

Krok piąty

Zdecydować się na najlepsze rozwiązanie .

Przy podejmowaniu ostatecznej decyzji warto pamiętać o tym, aby:

- Odnosić się do uczuć dziecka „czy zgadzasz się z tym rozwiązaniem?” „ czy myślisz , że uda się to zrobić?”
- Nie traktować żadnego postanowienia jako ostatecznego , niemożliwego do zmiany, zmodyfikowania 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?” .

- Warto zapisać warunki umowy- jest bardziej uroczysta, zmniejsza ryzyko ewentualnych nieporozumień. „ Nie tak się umawialiśmy”.

Krok szósty

Wykonać powziętą decyzję.

Należy dokładnie omówić szczegóły wykonania.

- Kto co wykona i kiedy?
- Co jest potrzebne , żeby to zrobić?
- Od kiedy zaczynamy?

Samo przyjęcie uzgodnionych rozwiązań jest tylko zakończeniem sporu, bez gwarancji , że faktycznie został zażegnany. Gwarancję daje opracowanie sposobów realizacji postanowień. Bez tego często całkiem poprawne rozwiązane konflikty znowa się odnawiają. Stąd wprowadzone ustalenia wymagają w późniejszym czasie oceny. Warto więc zapytać dziecko „Jak sprawdza się nasz pomysł?” „ Czy jesteś zadowolony z naszej umowy?” Jeśli okaże się to konieczne , umowę należy zmienić , zmodyfikować.