

Konflikty w rodzinie.

Konflikty są nieodłącznym elementem życia społecznego. Działania podejmowane przez ludzi w sytuacji konfliktu zależą od cech ich osobowości, temperamentu oraz tego, jak ważny jest dla nich przedmiot konfliktu i jakie sposoby radzenia sobie z nimi znają i preferują.

Najczęściej definiuje się konflikt jako występowanie sprzecznych lub konkurencyjnych interesów.

Może on wynikać również z różnic pełnionych ról, przekonań, emocji czy niezgodności intencji.

Sz szczególnie negatywny wpływ na rodzinę mają konflikty, które nie są rozwiązywane lecz tylko załagodzone. W takich przypadkach mogą zanikać pozytywne uczucia łączące rodzinę, prowadząc nawet do wystąpienia wzajemnej wrogości. Częste konflikty w rodzinie powodują napięcia i konflikty wśród wszystkich członków rodziny, mogą zakłócać prawidłowy rozwój osobowości dzieci. Brak rozwiązywania konfliktów w rodzinie może wpływać na osłabienie więzi rodzinnych. Objawy zaburzeń mogą zachodzić w różnych sferach. Najczęstsze objawy to: nadpobudliwość w reakcjach na bodźce, obojętność uczuciowa połączona z postawą lękową lub agresywną, brak zaufania, trudność we współżyciu z otoczeniem, zaburzenia strony moralnej, pogarda, lekceważenie norm społecznych, chuligaństwo, wandalizm, znęcanie się nad słabszymi.

W wieku szkolnym konflikty dotyczą przede wszystkim: swobodnego spędzania czasu, zdobycia wartościowych w oczach dziecka przedmiotów, doboru kolegów, konieczności dokonywania samodzielnych wyborów.

Właściwe rozwiązywanie konfliktów wymaga odpowiedniej postawy wobec siebie i drugiego człowieka – postawy szacunku, życzliwości i współdziałania. W poszukiwaniu rozwiązań warto skupić się na wspólnych interesach, a nie na różnicach. Jeśli całkowite porozumienie nie jest możliwe, trzeba szukać porozumień częściowych.

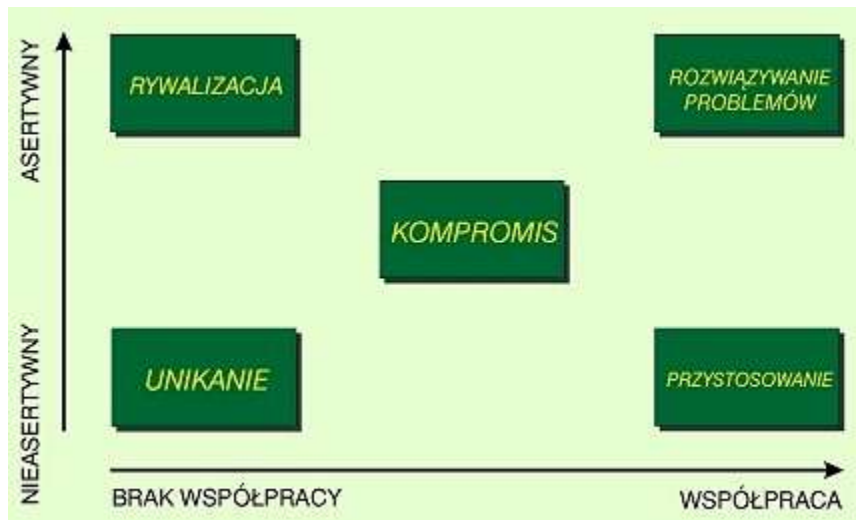
Aby konflikty były rozwiązywane w sposób integrujący konieczne jest przyjęcie określonych zasad: traktowanie uczestników konfliktu jako osób równych sobie, poszanowanie godności człowieka, przekazywanie własnych uczuć i emocji wywołanych przez problem, wskazywanie na konkretne fakty, autentyczne poszukiwanie rozwiązań, przebaczenie, wypełnienie postanowień.

Każda rodzina powinna posiadać umiejętność korzystnego rozwiązywania konfliktów poprzez otwarte, szczere wyrażanie własnych uczuć i emocji oraz poszanowanie zdania każdego członka rodziny. Stała komunikacja całej rodziny przeciwdziała konfliktom i służy budowaniu więzi.

Sposoby rozwiązywania konfliktów (wg Blake i Mounton)

- **unikanie** – polega na ignorowaniu lub pomijaniu kwestii istnienia konfliktu
- **przystosowanie** – polega na rekonstrukcji własnego stanowiska, jednak nie w wyniku pełnej akceptacji poglądów drugiej strony, tylko dla pożądanego współpracy

- **rywalizacja** – polega na przyjęciu postawy „wygrany-przegrany” i dążeniu za wszelką cenę do rozstrzygnięcia konfliktu na swoją stronę
- **kompromis** – polega na znalezieniu rozwiązania przez częściową rezygnację z własnych potrzeb na rzecz adekwatnych ustępstw ze strony partnera
- **rozwiązywanie problemu** – polega na szukaniu obustronnych korzyści. To takiego rozwiązanie, które satysfakcjonuje wszystkie zaangażowane w konflikt strony



Na szczególną uwagę zasługuje ostatnia z wymienionych strategii, umożliwia ona skoncentrowanie się na problemie, a nie na czynnikach towarzyszących (np. wzajemnych oskarżeniach), które nie mają nic wspólnego z istotą powstałej trudności. Każda strona ma osobisty udział w znalezieniu odpowiedzi i osiągnięciu takiego rozwiązania, które zostanie zaakceptowane przez wszystkich.

Strategia rozwiązywania problemu przewiduje cztery podstawowe etapy:

- **zdefiniowanie problemu** – zlokalizować źródło problemu, określić istotę problemu i przyczyny, bez obwiniania innych osób lub środowiska
- **generowanie alternatywnych rozwiązań** – wypracować listę możliwych rozwiązań (alternatyw nie poddawać ich ocenie, przed zamknięciem listy),
- **wybór najlepszego rozwiązania** – określić korzyści i straty płynące z przyjętego rozwiązania. Analizując plusy i minusy każdej z możliwości, wzajemnie zdecydować o wyborze najwłaściwszej propozycji
- **wprowadzenie w czyn i kontrola rezultatów** – określić czas realizacji rozwiązania i śledzić przebieg wykonania. W razie potrzeby, jeśli opcja nie daje oczekiwanych rezultatów, należy wybrać inną.

Podsumowując: niemal każdy konflikt można załatwić pokojowo, wystarczy odrobina odwagi i chęci. Sprawy można załatwić spokojnie i bez nerwów. Jeśli konflikt przybiera poważniejszą formę, zazwyczaj nie objedzie się bez interwencji osoby z zewnątrz, która powinna doradzić nam co w takim wypadku robić.