Dialog. ***Klucz do rozwiązania konfliktu.***

Świat za oknem zwolnił , zatrzymał się , ten tętniący życiem, który wszyscy dobrze znamy przeniósł się głównie do naszych domów. Dla nas wszystkich to sytuacja nowa, do której musimy się przystosować. Na pewno jest to dobry czas na budowanie rodzinnych więzi, nigdy go tyle nie było. Jednak wspólne, długie przebywanie ze sobą, może też powodować sytuacje konfliktowe. Dzieje się tak ponieważ , nie zawsze rozumiemy potrzeby naszych bliskich, nie słuchamy co inni członkowie rodziny mają do powiedzenia i wydaje nam się, że wiemy lepiej co jest dla nich dobre . Zadbajmy o porozumienie w naszych rodzinach, nauczmy się sztuki rozwiązywania konfliktów, to ważne żebyśmy nie potęgowali napięć, które towarzyszą nam i tak w tej nietypowej sytuacji.

Nie traktujmy konfliktu rodzinnego jako walki. Członkowie rodziny nie są wrogami, ale ludźmi, których łączą bliskie więzi.

Najważniejszy jest dialog, rozmowa. Powinna to być dyskusja dwóch stron, w której każda będzie mogła poczuć się wygrana.

Rozwiązanie konfliktu według strategii wygrana-wygrana.

1.**Rozpoznaj konflikt i nazwij go.** Wycisz emocje i wybierz odpowiedni moment na rozmowę. Wyraź swoje uczucia i potrzeby, a następnie chęć wspólnego znalezienia rozwiązań. Stosuj komunikat JA, unikaj oskarżycielskiego TY (mów o tym co czujesz , czego potrzebujesz , staraj się nie mówić *„ty zawsze, ty jak zwykle”)*

2.**Okaż drugiej osobie, że rozumiesz jej uczucia i potrzeby**, Pokaż osobie, z którą toczysz spór , że rozumiesz i uwzględniasz jej uczucia i potrzeby, słuchaj aktywnie , zadając odpowiednie pytania i docierając tym samym do sedna problemu – potrzeb drugiej strony. Wysłuchaj argumentów , upewnij się, czy dobrze zrozumiałeś. Zaakceptuj fakt istnienia innego punktu widzenia. Zaakceptowanie stanowiska drugiej strony nie oznacza, że je podzielasz czy , że się je aprobujesz. Po prostu staraj się rozpoznać i nazwać uczucia (dziecka, męża, żony), np. *„Wydaje mi się, że mogło cię to zdenerwować”, „Sądzę, że musiałeś być wtedy zły…”*, ale nie narzucaj tego, co ktoś powinien czuć.

3.**Wspólnie poszukajcie możliwych rozwiązań.** Przedstawcie swoje propozycje rozwiązań. Na tym etapie wszystkie pomysły są dobre. Ważne jest, by nie oceniać, nie cenzurować żadnego z nich. Stwierdzenie: *„To głupie…"* może zamknąć możliwość porozumienia. Nawet ocena: *„To jest świetny pomysł!"*, może zostać opatrznie odczytana i sugerować, że pozostałe pomysły są słabsze. Spiszcie na kartce wszystkie propozycje, nawet te, które wydają nam się absurdalne – nie komentując ich, nie oceniając i nie krytykując.

4.**Krytycznie oceńcie propozycje rozwiązań.** Na tym etapie należy odnieść się już krytycznie zarówno do pomysłów własnych jaki i drugiej osoby. Analizujemy propozycje i eliminujemy te, które nie są możliwe do przyjęcia dla obu stron, podając powody ich odrzucenia.

5.**Zdecydujcie się na najlepsze rozwiązanie** Wybór najlepszego dla wszystkich rozwiązania metodą eliminacji tych „gorszych", nieodpowiadających żadnej ze stron. Taka współpraca pokazuje wzajemny szacunek i w efekcie pomaga wypracować kompromis. Można spisać na papierze wypracowany konsensus. Nada to takiemu dokumentowi ważną, „uroczystą" i tym samym wiążącą moc.

6.**Wprowadźcie w życie podjętą 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.

Analizując proponowane kroki rozwiązywania konfliktu zastanówmy się ile czasu zajmuje nam mówienie do innych a ile słuchanie innych? To już pierwszy krok to zmiany.

Przypatrzmy się różnym sposobom w jaki , rozwiązujemy konflikt .

A. Za wszelką cenę podążam za swoim zdaniem, bez względu na to co się stanie?

skutek : wybuchy złości, kłótnie, awantury, dąsanie się , obrażanie, unikanie rozmowy.

B. Ignoruję konflikt , w nadziei że sam minie?

skutek : problem istnieje , bądź powraca i jest jeszcze bardziej skomplikowany.

C. Mam intencje porozumienia i współdziałania?

skutek : taka postawa sprzyja znalezieniu satysfakcjonującego obie strony rozwiązania.

Sytuacji konfliktu zawsze towarzyszą wzmożone emocje, które utrudniają poszukiwanie racjonalnych rozwiązań problemu. Kiedy już przyjrzyjmy się naszym strategiom rozwiązywania sytuacji konfliktowych, przemyślmy czy warto dać się porwać emocjom?

Niewłaściwe strategie rozwiązywania konfliktów zakłócają komunikację w rodzinie. Jeśli dochodzi do tego obwinianie czyli próba wyłonienia „winnego”, manipulacja, odrzucenie , polegające na okazywaniu dystansu, „odbieraniu” drugiemu swojej uwagi , czy metoda „worek”, polegającą na wyładowywaniu podczas kłótni nagromadzonych pretensji – wówczas nietrudno o poczucie krzywdy, niezrozumienia, żalu, a nawet chęć zemsty.

Miejmy świadomość, że język jakiego używamy buduje mosty albo mury między nami. Każdy z nas może wyrobić w sobie nawyk komunikowania się sprzyjającego porozumieniu. To kwestia uświadomienia sobie swoich utrwalonych sposobów mówienia do innych i kształtowania nowych, które prowadzą do budowania harmonijnych i satysfakcjonujących relacji. Czy oznacza to, że nie powinniśmy wtrącać się w sprawy, które nam się nie podobają i z którymi czujemy się źle? Oczywiście, że nie! Kluczem jest język! Zamiast Języka Szakala lepiej nauczyć się Języka Żyrafy.

Zdecydowanie lepiej jest sprecyzować, to czego chcemy, życzymy sobie, oczekujemy zamiast tego, czego NIE chcemy.

Jakiego języka używasz?

JĘZYK ŻYRAFY	JĘZYK SZAKALA
Chciałabym, żebyś sprzątnął pokój	Znów masz bałagan
Obawiam się, że się spóźnimy ,dlatego ubierz się szybko , bo musimy już iść	Jak zwykle się spóźniasz , pospiesz się
Piłką rzucamy na dworze , w domu może się coś zbić	Natychmiast skończ tę zabawę
Jest ci smutno , bo chciałaś się bawić z Anią a ona nie chce.	Taka duża dziewczynka, a beczy.
Pomóż mi przy sprzątaniu, to pójdziemy do znajomych.	Nigdzie nie idę, idź sobie sam.
Widzę ,ze coś się bardzo rozzłościło. Czuję, że jest ci ciężko.	Weź coś na uspokojenie, nerwusie.
Boli mnie jak mówisz do mnie podniesionym tonem.	Zamknij się i wyjdź.

Elementem dobrego porozumienia jest założenie, że za wszystkie emocje odpowiadamy my sami i nie możemy zrzucać odpowiedzialności za nie na innych. To nie (mąż, żona, dziecko) nas zdenerwowało, to MY jesteśmy zdenerwowani. Oczywiście mamy prawo do wszystkich uczuć.. Musimy jednak zdjąć z drugiej osoby odpowiedzialność za to, że się rozgniewaliśmy. Warto więc używać komunikatów typu „ja” – „jestem podirytowany”, a nie „ty mnie wkurzasz”

Bez względu na to, ile mamy lat, wszyscy potrzebujemy empatii i akceptacji.

Apel w języku żyrafy

kiedy podnosisz na mnie głos (obserwacja)

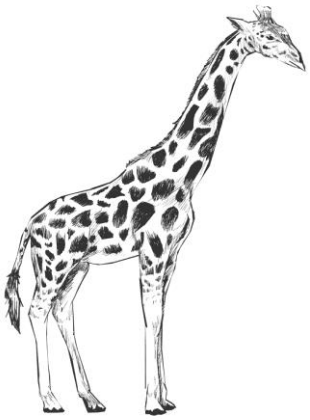
czuję złość i smutek (uczucia)

potrzebuję spokojnej rozmowy i szacunku (potrzeba)

proszę ,żebyś mówił/a do mnie spokojnym tonem (prośba)

Sami zdecydujmy jakim językiem chcemy się posługiwać.

ŻYRAFA



posługuje się językiem uczuć i potrzeb

mówi o sobie,

nastawia się na słuchanie i bycie słuchaną

odnosi się z szacunkiem i empatią

chce mieć zawsze rację

ocenia, krytykuje, porównuje, rani

oskarża, żąda , atakuje , dąży do konfliktu

Oczywiście w każdym z nas jest trochę z żyrafy (zwierzęcia o wielkim sercu), trochę z szakala (drapieżcy), ale to od nas zależy, które z nich przeważy.

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

Bądźmy dla siebie wyrozumiali ,

budujmy mosty a nie mury ,

wszystkim będzie łatwiej ,

dać sobie radę w tym trudnym czasie.

*>>>>>>>>>>>>>>>>>>>