



# JAK SIĘ DOGADAĆ W RODZINIE?

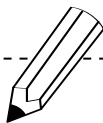
---

**K**onflikty są normalną częścią życia, także rodzinnego, jednak nikt nie lubi mówić o nich, a zwłaszcza o konfliktach w domu. Często są one wynikiem różnic osobowości, nieporozumień i stresujących, codziennych spraw rodzinnych. Konflikt może się zdarzyć, gdy członkowie rodziny mają odmienne poglądy i przekonania, które kolidują ze sobą. Konflikt może pojawić się także wtedy, gdy ludzie rozumieją się nawzajem, ale dochodzą do błędnych wniosków.

To normalne, że członkowie rodziny nie zgadzają się ze sobą od czasu do czasu. **Konflikt okazjonalny jest częścią życia rodzinnego. Zdarza się jednak, że emocje są tak silne, że konflikty stają się trudne do rozwiązania i jedynym wyjściem jest skorzystanie z pomocy specjalistów psychologów.**

**Komunikowanie się w pozytywny sposób może przyczynić się do zmniejszenia sytuacji konfliktowych i ich pokojowego rozwiązywania.** Oznacza to, że wszyscy zaczynają szukać rozwiązania, które będzie dobre dla każdego.

Konflikty mają także pozytywny wymiar, ponieważ podczas ich rozwiązywania członkowie rodziny mogą się o sobie dowiedzieć wielu rzeczy i lepiej się poznać. **Gdy wszyscy angażują się w życie rodzinne, to łatwiej im też zrozumieć, dlaczego występują konflikty i jak można je rozwiązać.**



## Ćwiczenie 1

Jakie są najczęstsze źródła konfliktów między nastolatkami a rodzicami?

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- .....

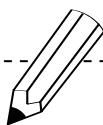
---

## Nastolatek nie jest już dzieckiem, ale nie jest jeszcze osobą dorosłą.

---

Odczuwa rosnącą potrzebę bycia niezależnym i walczy z rodzicami o tę niezależność. Jednak czasami nie chce przyjąć towarzyszącej temu odpowiedzialności. Chce wprowadzać swoje zasady do życia rodzinnego, oczekuje więcej wolności, a to zwykle wzbudza sprzeciw ze strony rodziców. **Takie sytuacje sprzyjają wybuchom konfliktów.**

Większość z nas boi się konfliktów, ponieważ kojarzą nam się z negatywnymi emocjami, takimi jak złość, walka, wojna, gorycz i nienawiść.



### Ćwiczenie 2

**Przeczytaj poniższy tekst.** Być może odnajdziesz w nim podobieństwa do swoich sytuacji domowych.

*To już mnie zaczyna wkurzać! Ani na imprezę, ani po zmroku. Rodzice stale mnie upominają, że mam wracać najpóźniej o 22. Mam już 14 lat, o co im chodzi? Mama*

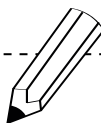
*przeszła samą siebie. Przyszłam spóźniona czterdzieści minut, a tu awantura! Że nie odbieram telefonu, że nie uprzedziłam, że miałam być punktualnie. Czy oni nie rozumieją, że każdemu może się rozładować telefon, i że chcę posiedzieć dłużej? Czepiają się, a znajomi mają tyle luzu. Nie wiem, co zrobić. Ma ktoś jakiś pomysł?*

Jakich rad udzielisz Ani?

1 .....

2 .....

3 .....



### Ćwiczenie 3

Wybierz te zasady, które mogą poprawić komunikację w rodzinie i pomóc w skutecznym rozwiązywaniu pojawiających się konfliktów:

- Używanie słowa „zawsze” i „nigdy”.
- Dyskusja na wiele tematów.
- Podnoszenie głosu, krzyk.
- Wyśmiewanie się.
- Powtarzanie swojej opinii wiele razy.
- Używanie ordynarnych słów.

- Uważne słuchanie.
- Nieprzerywanie osobie mówiącej.
- Groźby.
- Podtrzymywanie tematu rozmowy.
- Stawianie żądań.
- Chwalenie.
- Oskarżanie.
- Ciągłe pouczanie.
- Kontakt wzrokowy z rozmówcą.
- Skupianie się na rozmowie.
- Krytykowanie, porównywanie z innymi osobami.
- Zachowanie spokoju w trakcie rozmowy.

**Podział obowiązków domowych to już norma w wielu rodzinach.** Rodzice i dzieci dzielą się zadaniami - jedna osoba zmywa naczynia, druga szykuje obiad, ktoś inny nakrywa do stołu lub ściera kurze.



**Wspólne spędzanie czasu sprzyja tworzeniu więzi rodzinnych, uczy odpowiedzialności, przestrzegania pewnych norm i kształtuje poczucie obowiązku.** A przede wszystkim łączy bliskich i zapobiega powstawaniu konfliktów.