

Jak rozwiązywać problemy bez kłótni?

Tam, gdzie są ludzie, pojawiają się kłótnie. Czy da się bez nich żyć? Oczywiście, że tak. Czy to oznacza, że nigdy się z nikim nie pokłócimy? Oczywiście, że nie. Rządzą nami emocje i kłótnie zdarzają się pewnie każdemu. Ale instynktownie czujemy, że nie są niczym dobrym, że mącą w relacjach, że powodują dyskomfort psychiczny, że cierpią z ich powodu dzieci.

Dlaczego kłótnia nie jest dobrą strategią rozwiązywania problemów?

Kłótnia to **stan silnego wzburzenia emocjonalnego** dla wszystkich jej uczestników. W kłótni „zwycięzcą” jest nie ten, kto przedstawi najsilniejsze argumenty, ale ten, kto ma największą siłę przebicia. Ponadto podczas kłótni często **padają oskarżenia**, słowa dewaluujące drugą stronę, poparte generalizacjami (“Bo Ty nigdy...”, “Bo Ty zawsze...”). Bywa, że dochodzi do agresji słownej, a nawet fizycznej.

W każdej rodzinie zdarzają się **sytuacje problemowe**, generowane przez różne doświadczenia przeszłości, różnice w temperamencie członków rodziny, kłopoty ekonomiczne, lęki i obawy związane z sytuacją zewnętrzną, brak kompetencji w radzeniu sobie ze stresem i emocjami itd. W idealnej rodzinie każdy z jej członków potrafi zasiąść do stołu i z uśmiechem podjąć rozmowę o kłopotach. Ale w życiu bywa różnie. Najtrudniej jest wtedy, gdy jedyną znaną i dostępną strategią **radzenia sobie z problemami** jest właśnie kłótnia.

Jak sobie radzić z rozwiązywaniem problemów bez kłótni?

1. **Rozmawiać o wszystkim, szczególnie o sytuacjach trudnych.** Wydaje się to takie proste, a jednak różnie reagujemy na problemy. Duże znaczenie ma w tym przypadku doświadczenie wyniesione z domu rodzinnego. Jeśli tam nie nauczyliśmy się podejmowania rozmów na wszystkie tematy, teraz we własnej rodzinie może to wymagać większego wysiłku. Będzie to z korzyścią nie tylko dla rodziców, ale również dla dzieci, które wyniosą doświadczenia bezcenne w dorosłym życiu.
2. **Kontrolować emocje.** Radzenie sobie z emocjami wymaga pracy i wysiłku. Pomocne mogą być np. techniki oddechowe, które pozwolą na hamowanie reakcji emocjonalnej, na rzecz analizy dostępnych faktów i poszukiwania możliwych rozwiązań.
3. **Podejmować refleksję nad własnymi wypracowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem.** Różnimy się temperamentem i cechami charakteru. Impulsywność i nadwrażliwość na bodźce może powodować reakcje niewspółmierne do faktów. Najtrudniej jednak zauważyć autorytaryzm i skłonność do natychmiastowego oceniania u siebie. A właśnie te zachowania mogą powodować, że kłótnia zagości w relacjach z innymi ludźmi.
4. **Ćwiczyć komunikację.** Komunikacja oparta na komunikacie JA:
 - Opisuję sytuację z mojego punktu widzenia (np.: “Dzwoniła wychowawczyni Wojtka, że chce z nami porozmawiać o bójce, do jakiej doszło dzisiaj między chłopcami w klasie”).

- Nazywam emocje związane z danym wydarzeniem ("Nie mam już siły, tyle razy z nim rozmawialiśmy").
- Koncentruję się na faktach ("Spotkanie jest pojutrze, mamy więc dwa dni na wyjaśnienie z nim okoliczności tego zdarzenia."), komunikuję swoje potrzeby ("Chciałabym, żebyśmy rozmawiali z nim razem i razem poszli do szkoły").

5. **Rozwijać asertywność.** Postawa oparta na przekonaniu, że moje potrzeby, są tak samo ważne, jak potrzeby innych osób, więc podchodzę z szacunkiem do drugiego człowieka, także wtedy, gdy nie zgadzam się z jego słowami i czynami. Zakładając, że drugi człowiek nie zna mojego oglądu sytuacji i moich potrzeb, informuję go o tym i takiej samej informacji oczekuję od drugiej strony ("Chciałabym...", "Zgadzam się...", "Nie chcę...", "Potrzebuję pomocy w...").



A jeśli jednak się zdarzy pokłócić?

2. Wtedy dobrze jest zadbać, aby kłótnia nie miała reperkusji na przyszłość. Jak to zrobić?

1. **Nie kłócić się w obecności dziecka.** Dziecko odbiera kłótnie rodziców jako sytuację zagrażającą stabilności jego życia, a to zaburza jego poczucie bezpieczeństwa i rodzi napięcie emocjonalne.

2. **Unikać wzajemnego obrażania i generalizacji.** Trudno jest cofnąć słowa, które zraniły, a taka rana może się długo jętrzyć. Natomiast uogólnienia „nigdy” albo „zawsze” są nieprawdziwe i nie znajdują potwierdzenia w faktach.

3. **Po kłótni podjąć rozmowę, w której wyjaśniamy sobie nasze stanowiska i pogodzić się.** To ważne nie tylko dla związku dorosłych osób, ale także dla atmosfery w domu. Gdy w powietrzu krąży uraza, trudno o uśmiech, cierpliwość wychowawczą, otwartość na potrzeby innych.

4. **Nie chować urazy.** „Ciche dni” mogą być traumatycznym przeżyciem dla dzieci, które czują się bezradne, mogą nie wiedzieć, jakie są powody tego milczenia rodziców, więc będą ich

szukać. Mogą wtedy dojść do wniosków, które w ogóle nie są słuszne.

5. Rozmawiać ze sobą i z dziećmi o sposobach radzenia sobie z trudnymi sytuacjami bez kłótni. Byłoby idealnie, gdyby w każdej rodzinie wypracowywano wspólnie strategie radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, np. rozmawiamy o każdej trudnej sytuacji, nie oceniamy, ale szukamy wspólnie rozwiązań.

Różnie radzimy sobie z **sytuacjami problemowymi**, obarczonymi emocjami. Czasem ulgę przynosi **skupienie się na emocjach** (np. gdy reagujemy płaczem lub krzykiem), a czasem **unikamy zmierzenia się z kłopotem**, uciekając do czynności zastępczych (np. rzucamy się w wir porządków, sięgamy po gry, telewizję, gadamy o niczym ze znajomymi). Każde z tych zachowań może jednak eskalować emocje, ponieważ **żadna z tych strategii nie prowadzi do zmniejszenia kłopotów** i rozwiązania problemów. Mogą więc **nakreślać złą atmosferę w domu** i wręcz doprowadzić do kłótni.

Skuteczną strategią zmniejszania stresu, opanowywania nadmiernych emocji i – w konsekwencji – **unikania kłótni**, jest strategia **nakierowana na zadanie**: “Jest problem. Co o nim wiem? Jakie rozwiązania są możliwe? Które z tych rozwiązań będą najkorzystniejsze dla naszej rodziny? Kto może mi w tym pomóc?”. Taka optyka w widzeniu sytuacji trudnych i problemowych **nakierowuje uwagę i emocje na rozwiązania**, a nie jest drażnieniem przyczyn (“Dlaczego to mnie spotyka?”), szukaniem winnych (“Gdybyś to wcześniej zrobił, to dzisiaj nie byłoby...”), unikaniem odpowiedzialności (“Nic mnie to nie obchodzi, sama sobie teraz poradź!”) czy odsuwaniem podjęcia kroków zaradczych na później (“Zrobię to w przyszłym tygodniu.”). **Sprzyja szukaniu rozwiązań i budowaniu atmosfery współdziałania w rozwiązywaniu problemów** każdego członka rodziny, co skutkuje **lepszymi relacjami i wzmocnieniem więzi**.

Źródło:

<https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/jak-rozwiazywac-problemy-bez-klotni>