**Temat: Jak się dogadać w rodzinie?**

**Konflikty 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.

Pewnie doświadczyłeś/aś już w swoim życiu niejednego konfliktu rodzinnego. Spróbuj odpowiedzieć sobie na pytanie, kiedy najczęściej denerwujesz się w domu?

To normalne, że członkowie rodziny nie zgadzają się ze sobą od czasu do czasu. Konflikt okazjonalny to część 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 rozwiązania.** Oznacza to, że wszyscy zaczynają szukać rozwiązania, które będzie dobre dla każdego (kompromis). Gdy wszyscy angażują się w życie rodzinne, to łatwiej jest zrozumieć, dlaczego występują konflikty i jak można je rozwiązać.

**Zastanów się i zapisz w zeszycie, jakie są najczęstsze źródła konfliktów między nastolatkami a rodzicami.**

**Rozwiązanie konfliktu przynosi pozytywne konsekwencje, tj. lepsze zrozumienie się, nowe pomysły, zdrowsze relacje, obustronne uznanie.**

**Pomimo, że nastolatek nie jest już dzieckiem (ale nie jest jeszcze osoba dorosłą**), odczuwa rosnącą potrzebę bycia niezależnym. Chce wprowadzić swoje zasady do życia rodzinnego, oczekując więcej wolności, a to zwykle wzbudza sprzeciw ze strony rodziców.

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

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

Ludzie często wybierają w sytuacjach konfliktowych krzyk, awantury i wyzwiska. Jak myślisz, dlaczego tak jest? Jeśli zaczniesz wybierać poniższe zasady, to z pewnością poprawisz komunikację w rodzinie.

* **Słuchaj uważnie**
* **Nie przerywaj osobie mówiącej**
* **Podtrzymuj temat rozmowy**
* **Miej kontakt wzrokowy z rozmówcą**
* **Skup się na rozmowie**
* **Nie używaj zwrotów „ty zawsze” , „ty nigdy”**
* **Nie krytykuj, nie porównuj, nie wyśmiewaj**
* **Nie krzycz**
* **Używaj komunikatu typu „ja” zamiast komunikatu typu „ty”.**