



GESTIONAREA ADECVATĂ A SITUAȚIILOR CONFLICTUALE

Conflictul este **INEVITABIL** în viața de familie pentru că fiecare din noi avem dorințe, idei, atitudini, nevoi, sentimente, comportamente, temperamente și scopuri proprii. Când acestea diferă, poate interveni conflictul.

Conflictele în sine nu sunt o problemă, ci reacțiile noastre față de ele.

Conflictele sunt de evitat, dar trebuie să luăm partea pozitivă, ele oferind oportunități pentru dezvoltarea relațiilor în familie, o mai bună cunoaștere a membrilor familiei.

În familie pot apărea **conflicte**
între părinți, copii, părinți și
copii.

Indiferent de cauza conflictului sau
de membrii familiei aflați în
conflict, atitudinea acestora se
regăsește în una din cele **5 situații**
prezentate în continuare.

Când ne confruntăm cu un conflict, **reacțiile noastre** pot fi:

Retragerea – când ai tendința de a vedea conflictul ca inevitabil și de nerezolvat și te retragi, părăsind fizic sau mental locul scenei.

- este o abordare care **nu duce la rezolvarea conflictului**; poate fi utilă numai dacă este un **pas spre calmare** înainte de rezolvarea problemei, caz în care trebuie luat angajamentul clar și specific de a discuta și rezolva conflictul.

Câștigarea – e o abordare care intervine când pui **propriile interese** pe primul loc și vrei să câștigi indiferent de cost.

Rezultatul ei presupune atingerea scopului cu prețul **amplificării conflictului** și chiar **sacrificării/deteriorarea relației** membrilor familiei aflați în conflict. .

Cedarea – e abordarea care **sacrifică scopurile personale** pentru evitarea conflictului.

Compromisul intervine când fiecare lasă ceva de la el pentru atingerea acordului. Poate implica **sacrificarea unor valori proprii.**

Rezolvarea este abordarea care **întărește** relația între membrii familiei aflați în conflict.



CEDAREA



CÂȘTIGAREA



RETRAGEREA



COMPROMISUL



Copiii care cresc în familii în care conflictele sunt la ordinea zilei ajung să dezvolte **stări de anxietate, agresivitate, probleme emoționale, comportamentale și sociale** de care, uneori, nu mai pot scăpa **toată viața**. De aceea este important să se rezolve aceste conflicte.

Pentru rezolvarea unui conflict este important să învățăm să ne **gestionăm sentimentele**, astfel încât să putem **discuta eficient cu cei dragi**. Mai jos sunt câteva sfaturi de care ar trebui să ținem cont în comunicarea din cadrul familiei. **Modul de comunicare ales** poate contribui la **îmbunătățirea relațiilor din familie**.

Sfaturi pentru a rezolva un conflict de familie

***Gândește de două ori înainte de a acționa.**

Dacă te lași condus/ă de sentimente, este foarte posibil să faci alegeri proaste. Deci, înainte de a lua o decizie radicală, stai două, trei minute doar tu cu gândurile tale. Pune-te în pielea persoanei (soț/soție, copil) cu care discuți. Gândește-te nu la cât de mult te-a supărat pe moment, ci la cât de dragă îți e în general, și vei vedea cum resentimentele încep să dispară treptat.

***Dă-i dreptul interlocutorului să își expună punctul de vedere**

Chiar dacă tu consideri că ai dreptate, ar fi bine să încerci să lași și pe cealaltă persoană să își expună punctul de vedere. De obicei, ca noi toți de altfel, tinzi să iei decizii înainte de a asculta ce are celălalt de spus, dar asta nu înseamnă discuție. Dacă poți să accepți că și **cel cu care te cerți are dreptul la o opinie**, pe care să vrei să o și înțelegi, probabil că îți va fi mai ușor să ții situația sub control.

***Nu te feri de confruntări**

Este puțin probabil ca acesta să fie singurul conflict cu familia. Cu toate acestea, oamenii se tem atât de mult de confruntări, încât preferă **să le evite**, ceea ce, în final, nu face decât să **mărească tensiunea**. Confruntarea nu este neapărat ceva rău. Ea ajută oamenii **să se înțeleagă unul pe celălalt și poate consolida relațiile.**

Surse:

<https://alfaomega.tv/viata-spirituala/familie-relatii/curs-familie/3410-casatoria-si-familia-8-conflictul-si-rezolvarea-conflictului#ixzz5mSSThiQE>

<https://clickpentrufemei.ro/sfaturi-pentru-a-rezolva-un-conflict-de-familie/a18500719>

VĂ MULȚUMESC!