

Jak rozwiązywać konflikty dotyczące dzieci?

Moduł III kursu "Jak wspólnie wychować dzieci i nie zwariować?"



Konflikt jest **naturalnym elementem** każdej relacji. Wspólne wychowywanie dzieci może generować różnice zdań niemal na każdym kroku – jest to temat ważny dla każdego z nas, który dodatkowo dotyka naszego własnego dzieciństwa i relacji z naszymi rodzicami.

Nasze dzieci nieświadomie *wciskają wszystkie guziki*, które powodują u nas wybuch silnych emocji. Wszystkie nieprzepracowane sprawy z naszego dzieciństwa wychodzą z nas zarówno w relacji z dziećmi, jak i współmałżonkiem. **Często okazuje się, że w relacji z dziećmi sami zaczynamy zachowywać się jak dzieci!**

To, co wydarzyło się w naszym dzieciństwie, w ogromnym stopniu stało się dla nas nieświadomym stylem zachowania i reagowania – nasze dzieci są tylko zapalnikiem do tych reakcji.

Wszystko to są procesy, które możemy przyjąć jako wspaniały dar - wspólne wychowywanie dzieci jest szansą do intensywnego wzrostu, rozwoju i uzdrowienia ran z naszej przeszłości.

1. Co robić, kiedy czujesz żal, niechęć czy złość wobec męża w związku z jakąś sytuacją w domu?

Przykładowa sytuacja

Wyobraź sobie, że czujesz, że Twój mąż jest bardziej zainteresowany przeglądaniem czegoś na internecie niż spędzeniem czasu z Tobą.

Wieczorem szykujecie dzieci do spania – kiedy je kąpiesz, on siedzi przy komputerze. W Twojej głowie wirują różne myśli, jest Ci smutno i przykro, bo przewidujesz, że kolejny wieczór spędzicie oddzielnie – on przy komputerze, Ty pełna nieprzyjemnych emocji i myśli.

Za chwilę masz czytać dzieciom i kłaść je do łóżek, a w Tobie trwa burza: *Dlaczego to zawsze ja mam dzieci szykować do spania? Mogłby w końcu się nimi zająć! Ja też padam po*

całym dniu pracy! Siedzi tylko w tym ekranie i nic go nie obchodzi. My go nie obchodzimy! W ogóle nie zauważa mojego wysiłku, ciągle tylko wlepia się w ten telefon albo komputer.

Po chwili jesteś już **bardzo zdenerwowana**. Wpadasz do pokoju, w którym znajduje się Twój mąż i mówisz ostrym tonem: *W ogóle cię nie obchodzimy! Równie dobrze mogłoby nas tu nie być!*

Twój mąż odwraca głowę w Twoją stronę i mówi: *Slucham? O co ci chodzi? Jestem zmęczony po pracy, ty nawet tego nie widzisz, że ledwo żyję, jak wracam! Nie możesz mi dać chociaż chwili spokoju? Zresztą, dlaczego mam tego słuchać? Ja czekam na seks już kilka tygodni, a ty nigdy nie masz ochoty!*

Odpowiadasz: *Tak, może i miałabym ochotę, gdybym nie była tak zmęczona robieniem całej tej pracy w domu, bo tobie się nic nie chce!*

Konflikt narasta. Masz dość swojego męża, w Twoim odczuciu w ogóle nie chce Cię słuchać! Idziecie spać zdenerwowani, rano próbujecie się unikać. Później emocje opadają i zaczynacie zachowywać się tak, jakby nic się nie stało.

Nie jest to prawda. Między Wami pojawiła się kolejna rysa, pęknięcie, które stopniowo, w połączeniu z innymi podobnymi rysami, przemienia się w **mur żalu i wzajemnej niechęci**.

Co możesz zrobić w takiej sytuacji, by ten wieczór nie zmienił się w gorącą kłótnię?

► **Zauważ swoje emocje i weź za nie odpowiedzialność.**

Kiedy czujesz narastającą frustrację, złość, niechęć do drugiej osoby, żal – zatrzymaj się i przyjrzyj się temu, co się w Tobie dzieje. Możesz zrobić szybki *skan* całego ciała – zauważ, gdzie odczuwasz poszczególne emocje, które części Twojego ciała się spięły, ścisnęły, gdzie odczuwasz nieprzyjemne mrowienie itp.

W opisaney sytuacji emocje pojawiły się, kiedy kąpałaś dzieci. Jeśli jesteś z nimi w łazience, usiądź spokojnie na podłodze, zamknij na chwilę oczy i sprawdź, **co się w Tobie dzieje**.

► **Zapytaj samą siebie: Czego teraz potrzebuję, aby poczuć się lepiej?**

Odpowiedź zależy od Twojej aktualnej sytuacji. Może po prostu potrzebujesz spokojnie usiąść i chwilę odpocząć po dniu pełnym obowiązków i stresu. Może marzysz o przytuleniu i ciepłym słowie ze strony męża.

Jeśli masz taką możliwość, zrób sobie herbatę (jeśli lubisz), pochlap twarz wodą i odechnij kilka razy głęboko (w większość przypadków jesteś w stanie znaleźć 5 minut, aby wykonać te czynności).

Jesteś dorosła i jesteś odpowiedzialna za swoje potrzeby. Nie czekaj, aż Twój mąż domyśli się, o co Ci chodzi. Sama dotrzyj do swoich potrzeb. Skup swoje spojrzenie na tym, czego Ty potrzebujesz, a nie na tym, co aktualnie robi Twój mąż.

► **Spójrz na sytuację z jego perspektywy.**

Zadaj sobie pytanie: *Co teraz może dziać się w moim mężu? Jak on się czuje? Czego potrzebuje? Jak mogę okazać mu empatię?*

Nie zatrzymuj się na swojej pierwszej ocenie sytuacji (*Jest leniwy, nic go nie obchodzi i ciągle siedzi przed ekranem*). Może on przeżywa tak samo trudny czas, jak Ty? Może czuje się tak samo zmęczony, jak Ty, tak samo przytłoczony codziennymi obowiązkami, jak Ty?

Na pewno nie będziesz w stanie przyjąć takiej perspektywy zawsze, kiedy czujesz się przytłoczona. Wystarczy jednak, że zrobisz to czasem, a zobaczysz, że powoli zmienia się Twoje ogólne nastawienie wobec niego.

► **Poproś o pomoc.**

Kochanie, czuję się nieco przemęczona. Oderwiesz się na chwilę, bo bardzo potrzebuję Twojej pomocy?

Twoja prośba nie ma nic wspólnego z atakowaniem i obwinianiem go o to, że czujesz się zmęczona. To po prostu powiedzenie o swoich emocjach i prośba o to, by Cię wspierał w tej sytuacji.

Jeśli weszłaś w tę rozmowę z odpowiednim nastawieniem (odpowiedzialność za swoje potrzeby, empatia, spojrzenie z jego perspektywy), otwierasz przestrzeń do tego, aby odpowiedział z pozycji miłości, a nie obrony samego siebie. Minimalizujesz prawdopodobieństwo wybuchu silnych emocji u niego, bo nie atakujesz go, ale niejako *dołączasz do niego*, jesteś razem z nim i prosisz o pomoc.

Dajesz mu szansę, aby stał się dla Ciebie mężem, jakim pragnie być.

► **Jeśli wykaże zainteresowanie, powiedz więcej.**

Dzieci dały mi dziś popalić i jestem wymęczona. Przeczytasz im dziś książkę, żebym mogła usiąść na 10 minut i rozprostować nogi? Bardzo mi to pomoże. Jak pójdą spać chętnie z Tobą spędzę czas, może byśmy coś razem obejrzel? Tęsknie za Tobą.

► **Daj mężowi szansę na podjęcie decyzji, która w jego odczuciu będzie teraz najlepsza**

W tym momencie Twój mąż musi podjąć decyzję, co będzie robił dalej.

Może w spełnić Twoją prośbę w 100%. Ale może również zdecydować, że przeczyta dzieciom książkę, a później zamknie się sam w pokoju. Może zaśnie z dziećmi, kiedy one będą zasypiały. Może powie, że nie ma już na nic siły i nie spełni Twojej prośby.

Jaka jest w tym Twoja rola?

Nie bierz jego decyzji osobiście – jako atak na siebie. Jego zachowanie w tej chwili nie oznacza, że nie zależy mu na Tobie, że nie obchodzą go Twoje potrzeby. Może być po prostu tak, że w tym momencie swojego życia jest tak zmęczony, że nie jest w stanie usłyszeć Twoich potrzeb.

Nie chodzi w tej chwili o Ciebie. Jego decyzja wypływa z jego potrzeb, emocji, zranień i miejsca, w którym dziś się znajduje. To, że w tej chwili nie odpowiedział pozytywnie na Twoją prośbę nie oznacza, że Wasz związek nie ma sensu, a Twój mąż jest niereformowalnym leniem. Skup się na tym, co Ty robisz i co możesz zrobić, nie na tym, jak on na to reaguje.

Jeśli dopiero zaczynasz proces rozmawiania z nim w ten sposób, możesz nie uzyskać pozytywnego komunikatu. Im częściej jednak będziesz odpowiedzialnie przekazywać swoje potrzeby mężowi, tym bliższa będzie Wasza relacji i tym większe prawdopodobieństwo, że zostaniesz usłyszana.

Jeśli Twój mąż nie spełnił Twojej prośby, skieruj swoje myśli na takie tory:

Powiedziałam jasno o tym, czego potrzebuję. Mój mąż dziś jest przemęczony i w kiepskim stanie. Wiem, że potrzebujemy lepiej rozłożyć pracę w naszym domu, abym wieczorem miała jakąś szansę na odpoczynek. Porozmawiamy o tym w innej chwili, kiedy on będzie mniej przytłoczony całym dniem. Teraz jednak, czy jest coś, co mogę zrobić sama, abym poczuła się nieco lepiej i zajęła się dziećmi?

Jeśli więc Twój mąż nie spełni Twojej prośby, **wrót do świadomości: to ja odpowiadam na swoje potrzeby. Jestem zmęczona i chcę znaleźć sposób, aby odpocząć.**

Może rodzi się teraz w Tobie bunt: *Hola hola, to nie są tylko moje dzieci, dlaczego ja mam się nimi sama zajmować?!*

Nie twierdzę, że masz się nimi sama zajmować. On jest ojcem, oboje jesteście za nie odpowiedzialni. Pamiętaj jednak, **że to, jak wygląda dziś Wasze życie rodzinne to efekt decyzji, które OBOJE podjęliście w ciągu Waszego wspólnego życia.**

To, że Ty kładziesz dzieci spać, podczas gdy on ogląda film na komputerze, jest wynikiem Waszych zachowań, rozmów (albo może ich braku), ustaleń, albo, co jeszcze bardziej prawdopodobne – tego, że *tak po prostu wyszło*. Możliwe, że w przeszłości dzieci często domagały się Twojej obecności przy zasypianiu, kilka razy płakały, kiedy tata chciał je wykąpać – wieczór za wieczorem utarły się określone szlaki w Waszych przyzwyczajeniach.

Wasze małżeństwo i rodzina to system - to, jak wygląda u Was dziś podział obowiązków, to wynik decyzji zarówno Twoich, jak i Twojego męża, których dokonaliście przez cały czas trwania Waszego związku. Jeśli jesteście dziś w miejscu, które Ci nie odpowiada, weź odpowiedzialność za swój wkład w tę sytuację.

Potrzebujecie czasu i umiejętności, aby wydostać się z tego miejsca, które Ci nie odpowiada. Nie da się tego dokonać jedną kłótnią i wyrzutami, które skierujesz w stronę męża.

2. Jak może wyglądać proces rozwiązywania konfliktu?

Najważniejsze w procesie rozwiązywania konfliktu jest to, że nie dokonuje się go w silnych emocjach, ale później, po ich opadnięciu i wykonaniu pewnej pracy wewnętrznej.

Podpowiadam Ci pewien system, który rozpoczyna się już w momencie, kiedy pojawiają się u Ciebie silne emocje związane z jakąś sytuacją, a kończy rozmową z mężem. Niekoniecznie jedną rozmową, możecie potrzebować wielu na podobne tematy.

KROK PIERWSZY: Wyreguluj swoje emocje.

Stop, drop and breathe – zatrzymaj się, zatrzymaj myśli typu: *Mój mąż się myli, źle się zachowuje, wszystko robi źle, nie zaspokaja moich potrzeb, nie zależy mu na mnie...* Oddychaj głęboko i daj sobie czas na to, aby podjąć decyzję, jak chcesz zareagować.

Zadaj sobie pytanie: Czego ja w tej chwili potrzebuję? W opisanej sytuacji możesz potrzebować chwili ciszy czy odpoczynku, albo większej bliskości z mężem. **Twoją potrzebą nie jest to, aby Twój mąż zajął się dziećmi!** To już jest konkretne rozwiązanie, które może zostać zastosowane, ale równie dobrze mogą być inne rozwiązania, które pozwolą Ci zaspokoić Twoją potrzebę.

Skup się na swojej potrzebie, nie na rozwiązaniu, które pierwsze przychodzi Ci do głowy (szczególnie, jeśli jest ono związane z przekonaniem, że Twój mąż MUSI zrobić coś, co Ty wymyśliłaś, aby tę potrzebę zaspokoić).

KROK DRUGI: Nawiąż kontakt z mężem, zanim powiesz mu o swoich emocjach i potrzebach.

Świadomie spróbuj spojrzeć na sytuację z jego perspektywy i zastosuj empatię. Otwórz się na to, co dzieje się wewnątrz niego.

Powiedz, za co mu dziękujesz, że cieszysz się, że jest Twoim mężem. Wypowiedz słowa wdzięczności i ciepła.

KROK TRZECI: Przekaż to, co jest dla Ciebie ważne.

**"Bądź życzliwy i łagodny wtedy,
kiedy jest to możliwe. To jest
ZAWSZE możliwe."
Dalajlama**

Przekazanie swojej wersji nie oznacza, że wyrzucisz wszystko ze swojego wnętrza tak, jak wyrzuca się śmieci. Przypomnij sobie materiały o emocjach – najpierw sama musisz dotrzeć do tego, co się dzieje w Tobie, byś mogła przekazać to innym.

Czuję się przytłoczona. Potrzebuję chwili przerwy. Miałam ciężki dzień i bardzo chciałabym się do Ciebie przytulić – to pomaga mi się uspokoić.

Sedno problemu nie stanowi to, że Twój mąż w tej chwili siedzi przy komputerze! Chodzi Ci o to, że potrzebujesz usiąść i odsapnąć, że chciałabyś spędzić z nim nieco czasu, że czujesz się sfrustrowana dniem pełnym kłótni między dziećmi... Powiedz o tym, co w Tobie się dzieje, czego Ty potrzebujesz i pragniesz, bez atakowania go za to, co on w danej chwili robi.

KROK CZWARTY: Wyraź swoją prośbę.

W pierwszej kolejności powiedz o tym, czego Ty potrzebujesz, nie o tym, co on ma zrobić.

Potrzebuję chwilę z Tobą pogadać. Twoja bliskość bardzo poprawia mi humor.

Marzy mi się kilka minut przerwy od dzieci, jestem już bardzo zmęczona dużą ilością kłótni między nimi.

Chciałabym wypić spokojnie herbatę.

Jeśli masz propozycję konkretnego rozwiązania, powiedz o nim.

Możemy porozmawiać teraz lub za kilka minut?

Zajmiesz się nimi przez 10 minut, żebym mogła odpocząć? Możesz im poczytać tę ulubioną książkę, której dawno nie mieliśmy w rękach.

KROK PIĄTY: Nie bierz jego odpowiedzi osobiście.

Twój mąż może zareagować w różny sposób na to, o co go prosisz. Może spełnić Twoją prośbę w 100%. Może jednak również zrobić coś innego. Nie oznacza to, że nie zależy mu na Tobie.

Może w tej chwili przeżywa jakieś trudności związane ze swoją pracą i nie jest w stanie o niczym innym myśleć (dlatego ogląda film, który pozwala mu na chwilę się zresetować). Może jest przemęczony do tego stopnia, że nie jest w stanie słuchać płaczu dzieci bez krzyczenia na nie i urządzenia awantury.

Powody mogą być różne. **To jest jego decyzja i jego odpowiedzialność.**

Ty wróć do świadomości: *To ja jestem odpowiedzialna za moje potrzeby. Co mogę zrobić, aby je zaspokoić teraz, w tej sytuacji bez pomocy męża?*

Tylko takie nastawienie pozwoli Ci wyjść z tej sytuacji bez narastającej urazy. Dzięki temu będziesz gotowa, aby jeszcze raz podejść do tego tematu w momencie, kiedy będziecie w lepszym nastroju. Jeśli pozwolisz, aby narastał w Tobie żal i niechęć, mur pomiędzy Wami powiększy się, a szansa na znalezienie rozwiązania znacznie się zmniejsza.

3. Co może utrudniać proces rozwiązywania konfliktu?

► **Przekonanie, że Przecież nie mogę pozwolić, żeby takie zachowanie uszło mu na sucho!**

Twój mąż jest dorosły, sam ponosi odpowiedzialność i konsekwencje swoich decyzji. Jeśli myślisz o nim w ten sposób, stawiasz go w pozycji dziecka, które musi zostać ukarane za to, co zrobiło niewłaściwie, aby się nauczyć. Nie da się budować szczęśliwych, dorosłych relacji w taki sposób.

Aby stworzyć szczęśliwy związek, konieczne jest traktowanie drugiej osoby jako kogoś równego sobie. On ma konkretne powody, dla których zachowuje się w określony sposób. Możecie się nie zgadzać, możecie mieć zupełnie inne potrzeby w określonej sytuacji, możecie mieć inną wizję metod wychowawczych – ale jesteście równi sobie.

► **Obwinianie męża**

Kiedy obwiniasz, stawiasz siebie w pozycji sędziego, który ocenia i decyduje o tym, kto zrobił dobrze, a kto zawinił. Nigdy nie masz pełnego obrazu sytuacji. **Twoje ocenianie jest zaciemnione przez Twoje emocje, Twoje przekonania i nieporządek, który jest w Tobie.**

Obwinianie uniemożliwia Ci wzięcie odpowiedzialności za swoje emocje i zachowanie, a tym samym odciąga Cię od tego, czego pragniesz – rozwiązania konfliktu.

► **Zatrzymanie się wyłącznie na poziomie złości.**

Pamiętaj, że złość to informacja – jak kontrolka w Twoim samochodzie. Mówi Ci o Tobie, Twoich potrzebach, Twoich przekonaniach. Niekoniecznie oznacza, że Twój mąż MUSI i POWINIEN coś zrobić.

Możesz złościć się, kiedy Twój mąż skrytykuje jakieś Twoje zachowanie przy dzieciach. Co ta złość może znaczyć? Może czujesz, że Twój mąż Cię nie szanuje. Może czujesz się zostawiona sama sobie z dziećmi – Ty się nimi zajmujesz sporą część dnia, a chciałabyś czuć, że jesteście w tym razem.

Złość niesie podpowiedzi, jakie tematy potrzebują w Twoim życiu i w Waszym związku *przepracowania*. To są konkretne wskazówki, nad czym należy się pochylić. Kiedy jednak jesteś pełna emocji, nie będziesz w stanie nic przepracować. Jeśli zaczniesz wyrzucać swoją złość na niego, Wasze trudności tylko się pogłębią.

► **Pielęgnowanie negatywnych myśli wobec męża po trudnej, emocjonującej sytuacji a przed rozmową.**

Jeśli chcesz szukać rozwiązania konfliktu, konieczne jest wejście w rozmowę z otwartą głową i sercem. Potraktuj zatem poważnie czas regulowania swoich emocji i pracy nad swoimi myślami, które są opisane w materiałach o emocjach.

Szukaj drobnych sposobów na to, aby **nawiązać z nim kontakt przed rozmową** – przytulenie, wspólny śmiech, rozmowa na tematy zupełnie inne niż Wasza relacja, dzieci, dom (wykorzystaj podpowiedzi z materiałów o budowaniu więzi) - w ten sposób budujesz dobrą wolę wobec siebie nawzajem.

4. Co zrobić w sytuacji, kiedy jesteś przekonana, że to Ty masz rację?

Przykładowa sytuacja:

Twój mąż był z dzieckiem na placu zabaw. Syn wspiął się wysoko na drabinki, spadł i skręcił nogę. Mąż w tym czasie był zajęty rozmową przez telefon i nie patrzył na niego.

Jesteś wściekła. Uważasz, że mąż nie bierze na poważnie bezpieczeństwa dzieci i nie myśli o ich potrzebach, że jest lekkomyślny i skupiony na swoich sprawach. Chcesz, żeby zmienił swoje podejście i lepiej zajmował się dziećmi, kiedy spędza z nimi czas.

Dodatkowo sytuację widziała Twoja koleżanka, która przekazała Ci, że Twój mąż niemal w ogóle nie patrzył na to, jak bawi się syn, tylko rozmawiał przez telefon. Ona również nieco się martwiła o to, czy Waszemu dziecku się nic nie stanie. Czyli nie tylko Ty oceniasz jego zachowanie w taki sposób, ktoś inny również.

W takiej sytuacji nie chodzi o to, aby rezygnować z tego, co jest dla Ciebie ważne. Chodzi wyłącznie o to, aby przetrenować samą siebie i **zawsze podchodzić do konfliktu jako do problemu, który chcemy rozwiązać, rezygnując z obwiniania, oceniania i krytykowania.** Tylko taki proces rozwiązywania konfliktów ma szansę powodzenia.

W takiej sytuacji również możesz zastosować 5-stopniowy proces rozwiązywania konfliktów. Zacznij od wyregulowania swoich emocji i przejdź do rozmowy dopiero wtedy, kiedy będziesz czuła się na siłach, kiedy Twoje emocje nie przejmą nad Tobą kontroli. Rozpocznij od nawiązania kontaktu i przejdź do przekazania tego, co dla Ciebie ważne.

Czy przekazujesz to, co jest dla Ciebie ważne, poprzez słowa typu: *Jak mogłeś do tego dopuścić?!*

Nie!

Twoja perspektywa to raczej: *To jest dla mnie bardzo trudne, kiedy nasz syn cierpi i ma skrzywioną nogę. Martwię się tym, co stało się na placu zabaw. Czy możemy o tym porozmawiać, abym mogła zrozumieć, jak ty widzisz tę sytuację i żebyśmy mogli zdecydować, co zrobić, aby był bezpieczny w czasie zabawy?*

To było dla mnie bardzo trudne, byłam zdenerwowana, nadal jestem, bo bardzo chcę, aby nasz syn był bezpieczny, kiedy spędza czas z nami.

Jest niemal pewne, że Twój mąż czuje się bardzo kiepsko w związku z tą sytuacją. Nie było jego intencją, aby synowi stała się jakakolwiek krzywda. Dlatego szczególnie ważne jest to, jak sformułujesz swoją wypowiedź.

Im mniej w Twoich słowach ataku i obwiniania, tym większa szansa, że Twój mąż wyjdzie Ci naprzeciw w tej rozmowie i usłyszy, co chcesz mu przekazać.

Im silniejsze emocje czujesz, tym trudniej zastosować proponowane narzędzia. Wiem, to jest ciężka praca, codzienne życie, które niesie ze sobą mnóstwo trudności, frustracji, doświadczeń i lęków.

Im bardziej poważna sytuacja, tym bardziej będziesz czuła przymus stosowanie swoich wcześniejszych nawyków – *bo przecież nie mogę pozwolić, żeby on tak zachowywał się wobec naszych dzieci! Ich bezpieczeństwo jest najważniejsze!*

Taka postawa, wbrew Twoim oczekiwaniom, utrudnia proces znalezienia rozwiązania. Oddala Was od siebie i sprawia, że Twój mąż utwierdza się na swoim stanowisku (bo czu-

je się atakowany i niezrozumiany). Działając w ten sposób powoli zauważysz, że jest coraz więcej spraw, które Was dzielą w kwestii wychowania dzieci, będziesz miała poczucie, że on zachowuje się coraz gorzej.

To jest naturalny proces, który zachodzi, kiedy skupiasz się na swoich racjach i przekonaniach, a nie na tym, aby rozwiązać konflikty, które Wam towarzyszą.

Badania pokazują, że to, co rzeczywiście dzieje się pomiędzy nami, ma mniejszy wpływ na naszą relację niż to, jak my postrzegamy tę sytuację i co o niej myślimy. Jeśli widzisz w wielogodzinnej pracy Twojego męża przejaw jego troski o Waszą rodzinę, może ona wpłynąć pozytywnie na Waszą bliskość, jeśli widzisz w niej swoją rywalke i przeszkodę w tworzeniu związku, tak właśnie się stanie.

5. Co zrobić, kiedy mąż podejmuje wobec dzieci decyzje, z którą się nie zgadzam (krzyczy na nie; chce je ukarać za coś; zabrania czegoś, na co ja bym się zgodziła; mówi słowa, które w moim przekonaniu szkodzą dziecku itd.)?

Odpowiedź na to pytanie wiąże się ze wszystkim, co przeczytałaś powyżej.

Po pierwsze: ćwicz regulowanie swoich emocji i wprowadzanie procesu rozwiązywania konfliktów, który proponuję. Po drugie: przeprowadź z mężem rozmowę na ten temat – *Co zrobić wtedy, kiedy robisz/mówisz wobec dzieci coś z czym się nie zgadzam, aby w tej chwili okazać Ci szacunek i wsparcie? Jak mogę zareagować?* Po trzecie: po tej sytuacji porozmawiaj z mężem o tym, co się wydarzyło, abyście mogli nawzajem zrozumieć swoje stanowisko.

Aby ten proces mógł zajść, konieczne jest dbanie o więź i kontakt oraz Twoje regulowanie emocji. Dlatego włoż swoją energię najpierw w te dwa kroki.

W trakcie trwania zaognionej sytuacji, możesz powiedzieć np. *Widzę, że sytuacja jest trudna. Dla mnie wygląda na to, że ty chciałabyś się jeszcze trochę pobawić. Tataś powiedział, że chce, abyś już się ubrała. Tata chyba się martwi, że się spóźnimy. Myślę, że jest już czas, aby się ubierać. Co mogę zrobić, żeby Ci pomóc?*

Wtedy zwróć się do męża i daj mu wcześniej umówiony sygnał, aby zrobił sobie chwilę przerwy.

Kiedy Twój mąż krzyczy do dzieci: *Nie wytrzymam tego dłużej! Bądźcie w końcu cicho!*, możesz powiedzieć: *Tata jest bardzo zmęczony i chyba potrzebuje kilku chwil spokoju. Chodźcie, pobawimy się.* I zabierasz dzieci z pokoju.

Możesz zatem zastosować trzy narzędzia w trakcie trwania danej sytuacji:

- wcześniej umówiony sygnał,
- słowa pełne szacunku wobec dziecka i wobec męża w trakcie trwania danej sytuacji,

► odciążenie męża przez *przejęcie dzieci* w sposób, który nie jest atakiem na niego, ale reakcją wsparcia i zrozumienia.

Poza kontekstem całej sytuacji konieczne będzie przegadanie tej sprawy, aby nawzajem zrozumieć swoje stanowisko.

6. Co zrobić, kiedy mąż mówi Ci, że to Twoja wina, że dzieci zachowują się w określony sposób? (są zbyt płaczliwe, są niegrzeczne, nie chcą Was słuchać...)?

Odpowiedź na to pytanie jest jedna: nie próbuj go przekonać, że to Ty masz rację, a on się myli.

Prawdopodobnie jego ocena sytuacji jest związana z tym, że Ty proponujesz inne metody wychowawcze niż on – on chce robić to, co robili Wasi rodzice, bo przecież *wyrośliście na porządnym ludzi*. Kiedy więc widzi zachowanie dzieci, którego nie rozumie/nie akceptuje, obwinia za nie *Twoje nowoczesne metody*.

Najważniejsze, aby zdać sobie sprawę z tego, że macie takie same intencje! Oboje chcecie pomóc Waszym dzieciom wyrosnąć na dobrych, szczęśliwych ludzi. Twój mąż reaguje atakiem, bo boi się, że to, co się dziś dzieje w Waszym domu, nie doprowadzi do takiego efektu. Jeśli chcesz się z nim porozumieć, **odpowiedz na jego obawy, a nie próbuj się bronić przed atakiem.**

Pamiętaj, że to jest naturalny proces, że ktoś zwraca się w stronę metod, które zna z własnego dzieciństwa, jeśli czuje, że one zadziałały wystarczająco dobrze. Nawet, jeśli jako dziecko nie był do nich przekonany – dziś swoje bycie *dobrym człowiekiem* wiąże z tym, jak wychowywali go jego rodzice.

Możesz więc powiedzieć mu, że Ty też chcesz, aby... (tu wstaw swoje intencje wobec dzieci) – *rozmawiały z Wami w sposób pełen wzajemnego szacunku, były pracowite, ceniły wartość pieniędzy...* Pokaż mu, że go słyszysz, rozumiesz, że jesteś po tej samej stronie. I że nie jesteś w pełni przekonana, czy określone zachowanie doprowadzi Was do efektu, o który Wam chodzi.

Nie ma żadnej magicznej różdżki, która pozwoli Ci szybko pokonać konflikty, które pojawiają się w Twojej relacji z mężem. Nie ma żadnego tricku, który wykonasz raz i wszystko się zmieni.

Narzędzia, które zaproponowałam Ci przez cały ten kurs działają w powiązaniu ze sobą.

Jeśli weźmiesz tylko jedno z nich, a pozostałe odrzucisz, nie uzyskasz efektów, o które Ci chodzi. Ich wprowadzanie to proces - robisz to krok po kroku, ale tylko stosowanie narzędzi z każdego modułu pozwoli Wam wychodzić z konfliktów. Samo dbanie o więź lub samo regulowanie emocji, lub samo skupienie się na procesie rozwiązywania konfliktu nie da rezultatów, które są dla Ciebie ważne.

Tak, jak potrzebowaliście czasu, aby dojść do punktu, w którym dziś jesteście, tak samo potrzebujecie czasu, aby z niego wyjść. Miej to zawsze w pamięci.