

Przerwa i naprawa rozmowy

Przygotuj sposób zatrzymania konfliktu i powrotu do sprawy.

KRÓTKO O UMIEJĘTNOŚCI

Przerwa może pomóc, gdy coraz trudniej słuchać, mówicie coraz głośniej i wracają te same zarzuty. Powiedz, że chcesz wrócić do tematu, i zapowiedz wykonalny moment powrotu. W tym czasie zadбай o obniżenie własnego napięcia.

Naprawa rozmowy polega na wzięciu odpowiedzialności za własne słowa lub zachowanie i wskazaniu, co zamierzasz zmienić. Przeprosiny nie wymagają rezygnacji z ważnego oczekiwania ani natychmiastowego wybaczenia przez dziecko.

1 ZAPOWIEDŹ PRZERWY

Rozmawiacie o godzinie powrotu. Oboje podnosicie głos. Zaczynasz wyliczać wcześniejsze konflikty; dziecko przerywa każde zdanie.

Po czym poznasz, że dalsza rozmowa w tej chwili nie pomaga?

Jak zapowiesz przerwę i konkretny powrót do sprawy?

Co podczas przerwy pomoże ci obniżyć napięcie?

2 POWRÓT DO TEMATU

Napisz pierwsze zdanie po przerwie, bez wyliczania wcześniejszych konfliktów.

Najpierw zapisz własną odpowiedź. Przykłady i omówienie znajdziesz na stronie 3. Nie ma jednego zdania, które pasuje do każdej rodziny.

Przeprosiny i dalsza rozmowa

Przygotuj odpowiedź także na sytuację, w której dziecko nie przyjmuje przeprosin od razu.

3 CO PO PRZEPROSINACH?

Rodzic w kłótni: „Z tobą nie da się normalnie rozmawiać”.

Później: „Przepraszam, że tak powiedziałem. To było krzywdzące”. Dziecko: „Zawsze przepraszasz, a potem znowu robisz to samo”.

Jak odpowiesz bez bronięcia się i wyliczania zachowań dziecka?

Jaką konkretną zmianę możesz zapowiedzieć po swojej stronie?

Jak wrócisz do sprawy, od której zaczęła się kłótnia?

4 PRZEPROSINY BEZ PRZERZUCANIA ODPOWIEDZIALNOŚCI

Rodzic: „Przepraszam, ale gdybyś mnie słuchał, nie musiałabym krzyczeć”.

Przeredaguj wypowiedź tak, aby rodzic odpowiadał za własny krzyk.

Jak osobno nazwiesz oczekiwanie wobec dziecka?

Przykłady odpowiedzi i ich omówienie

Zapowiedź zmiany staje się wiarygodna wtedy, gdy pojawia się także w późniejszym zachowaniu.

1 PRZERWA I POWRÓT

„Zaczynam krzyczeć i wracać do starych spraw. Potrzebuję przerwy. Wrócę o 19.30 do rozmowy o dzisiejszym powrocie”. Po przerwie: „Chcę wrócić do dzisiejszego ustalenia. Najpierw posłucham, co chcesz powiedzieć”.

Dobierz bezpieczne warunki przerwy i dotrzymaj zapowiedzi. Jeśli nadal potrzebujesz czasu, powiedz o tym i ustal kolejny konkretny moment. Gdy pojawia się zagrożenie lub przemoc, pierwszeństwo ma bezpieczeństwo i potrzebna pomoc.

2 GDY SAME PRZEPROSINY NIE WYSTARCZAJĄ

„Rozumiem, że same przeprosiny Ci nie wystarczają. Kiedy zacznę podnosić głos, zrobię przerwę, zamiast mówić takie rzeczy. Nie oczekuję, że od razu uznasz sprawę za zamkniętą”. Można przyjąć zastrzeżenie dziecka bez zgadzania się, że „zawsze” wygląda to tak samo. Nie domagaj się wybaczenia ani przeprosin w zamian.

3 ODPOWIEDZIALNOŚĆ I OCZEKIWANIE

„Przepraszam, że krzyczałam. To ja odpowiadam za sposób, w jaki mówię”. Osobno: „Nadal potrzebujemy ustalić, co z godziną powrotu i uprzedzaniem o spóźnieniu”.

Ważna zasada może pozostać aktualna. Jej zasadność można też omówić osobno. Nie uzależniaj przeprosin od tego, czy dziecko ustąpi.

WŁASNA ZMIANA

Jedno zachowanie po mojej stronie, nad którym chcę pracować

Po czym poznam, że rzeczywiście zrobiłam/em coś inaczej?
