KONFLIKTAI: KAIP TINKAMAI JUOS SPRĘSTI

Tiek vaikams, tiek suaugusiems tenka susidurti su interesų, nuomonių, pažiūrų skirtumais, sukeliančiais stiprius jausmus ir kartais neapgalvotus poelgius. Vaikystėje ir paauglystėje reikia išmokti apginti savo pozicijas, susitarti, suderinti interesus ir taip konstruktyviai išspręsti konfliktus.

KĄ SVARBU ŽINOTI APIE KONFLIKTUS?

- Konfliktai – natūrali santykių dalis. Jie neišvengiami: gali kilti visur ir bet kada.
- Konfliktų metu žmonės dažniausiai jaučia diskomfortą ir tampa gynybiški.
- Konflikto metu reikia spręsti problemą. Ne žmogus, bet problema turi būti dėmesio centre.
- Reikia spręsti dabartinį konfliktą ir neiškelti buvusių problemų, nuoskaudų, klaidų, kurias padarėte jūs ar vaikas.
- Konfliktą reikėtų spręsti kuo greičiau: kol neįsisenėjo, nepradėjo kartotis, nesusikaupė daugiau neigiamų jausmų ir veiksmų – muštynių, keršto, apkalbų.
- Nesėkmingai sprendžiamas konfliktas sukelia apmaudą, pyktį, baimę, nusivylimą, nepasitikėjimą, pažeidžia vaikų pasitikėjimą tėvais ir savimi, jų saugumą, sukelia stresą ir įtampą.

KONSTRUKTYVUS KONFLIKTO SPRENDIMAS

- Konflikto įsisąmoninimas. Svarbu suvokti savo kūno ir emocijų signalus, kurie praneša apie išgyvenamą įtampą.
- Jausmų atpažinimas ir reiškimas. Pirmiausia kiekvienas sau ir kitai pusei turi juos įvardyti. Užuot sakę „Tu mane nuvylei, nes …“, naudokite teiginius „Aš nusivyliau, nes …“.
- Tikrųjų poreikių, norų, interesų nustatymas. Kad konfliktas būtų išspręstas efektyviai, reikia suprasti, ko noriu aš ir išsiaiškinti, ko nori kita pusė. To neišsiaiškinus konfliktas nebus išspręstas.
- Problemos sprendimo paieška. Žinant, ko nori abi pusės, ieškoma sprendimo.
- Sprendimo priėmimas ir susitarimas.

Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: **www.pagalbasau.lt**

pagalba sau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

KAIP TĖVAMS SPRĘSTI KONFLIKTUS SU VAIKAIS/PAAUGLIAIS?

- Pirmiausia patys suvaldykite savo emocijas ir jas įvardinkite.
- Padėkite vaikui/paaugliui nusiraminti ir apibūdinti savo savijautą.
- Įvardinkite problemą – bus aiškiau dėl ko kilo konfliktas. Įvardinkite kaip problemą suprantate jūs ir išgirskite, kaip ją supranta vaikas/paauglys.
- Dėmesingai išklausykite vaiką/paauglį. Tai padės suprasti jo norus ar motyvus.
- Pasikalbėkite, kaip galėtumėte kartu išspręsti konfliktą, koks sprendimas atrodo tinkamiausias.
- Paaiškinkite ir pagrįskite, kodėl reikėtų vienaip ar kitaip elgtis/nesielgti.
- Suklydę patys atsiprašykite ir savo pavyzdžiu mokykite vaiką/paauglį taip elgtis.

KONFLIKTAS SPRENDŽIAMAS BENDRADARBIAUJANT, KAI:

- norima rasti sprendimą, esant abiems pusėms stiprioms;
- siekiama abipusio įsipareigojimo ir atsidavimo;
- siekiama išlaikyti gerus santykius.

KONFLIKTĄ AŠTRINANTYS VEIKSNIAI:

- Prieštaravimas, nesutikimas, nesiklausymas.
- Puolimas, kaltinimas.
- Ignoravimas.
- Teisinimasis ar besąlygiškas kaltės prisiėmimas.
- Situacijos, nepasitenkinimo priežasties ar oponento menkinimas.

Paramos vaikams centras
Children Support Centre
VALSTYBINIS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS
LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA