



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Konfliktų su vaikais sprendimo atvejo analizė.

Tikslai:

1. Savo bendravimo įgūdžių formavimas, kad galėtumėte atsargiai ir taikiai spręsti konfliktus.
2. Savo savimonės ir rūpinimosi savimi modelių supratimas ir kūrimas.
3. Išsiugdykite geriausius konfliktų sprendimo įgūdžius.

"Tu tai išspręsk!"

Konfliktai kyla daugelyje šeimyninių situacijų. Iš tiesų, konfliktai šeimose yra neišvengiami ir savaime nebūtinai yra neigiami. Problemos kyla dėl netinkamo ar neveiksmingo konfliktų sprendimo. Nors daugelis šeimų gali suvaldyti konfliktus, kai kurios šeimos nesugeba veiksmingai išspręsti konfliktinių situacijų. Šeimose, kuriose konfliktų sprendimas neefektyvus, jos nariams gali kilti neigiami jausmai, tokie kaip pyktis ar nusivylimas, ir gali išsivystyti ilgalaikės šeimos funkcionavimo problemos. Dramatiškiau gali sustiprėti konfliktinės situacijos, kurios gali sukelti krizę ar smurtą šeimoje.

Jei konfliktai sprendžiami veiksmingai, jie gali sustiprinti šeimos santykius. Jei ne, tai gali kilti kova dėl valdžios, priešiškus, pasipiktinimas ir disharmonija. Neefektyvus konfliktų sprendimas yra vienas iš veiksnių problemose, su kuriomis susiduria daugiavaikės šeimos. Kaip minėta anksčiau, tai gali neigiamai paveikti kitus šeimos funkcionavimo aspektus. Vienas iš būdų padėti tokioms šeimoms yra stiprinti jų gebėjimą konstruktyviau valdyti konfliktines situacijas mokant jas konfliktų sprendimo įgūdžių.

"Nėra pralaimėjusių pusių" strategija:

Tai žmonių, kurie labai rūpinasi savimi ir kitais, stilius. Šie asmenys susiduria su konfliktais ir naudoja derybų strategijas jiems išspręsti. Tai yra pats konstruktyviausias konfliktų valdymo stilius, nes juo siekiama priimti sprendimus, kurie tenkintų visus susijusius asmenis. Tai idealus konflikto valdymo prototipas. Kadangi derybininkai pripažįsta žmonių svarbą savo poreikiams, jie nėra visiškai užsiėmę savo poreikių tenkinimu, bet yra pasirengę pabandyti suprasti, ko reikia ir kitiems. Taigi jie stengiasi užtikrinti, kad visos nuomonės būtų išklaustos ir visų pusių poreikiai būtų patenkinti. Jų įsipareigojimas ieškoti visiems priimtinių sprendimų, taip pat jautrumas, tikėjimas kitais ir objektyvumas daro juos gerais ir konstruktyviais šeimos nariais. Problemų sprendimo metodas grindžiamas vertybe, kad visų narių poreikiai yra svarbūs, ir įsipareigojimu rasti abiem pusėms priimtinius sprendimus. Taikant šį metodą, sumažinamas piktnaudžiavimas valdžia, manipuliavimas ir atstūmimas. Šeimos bendravimas apskritai tampa konstruktyvesnis ir harmoningesnis, stiprėja santykiai.



Užduotis:

Perskaite apie šį metodą, kuriame laimi abi pusės, pagalvokite apie situaciją dėl, kurios jūsų vaikas yra nepatenkintas jūsų santykiais su juo šiuo metu. Jis/ji neatėjo pasikalbėti su jumis, bet pasipasakojo savo draugui. Kaip elgsitės tokioje situacijoje? Pasistenkite pagalvoti apie būdus ir priemones, atitinkančias jūsų situaciją ir santykius su vaikais, kad sugalvotumėte geriausius būdus, kaip galėtumėte išspręsti šią problemą, naudodami siūlomą „nėra pralaimėjusių pusių“ strategiją.

*Patarimai, kuriuos reikia atsiminti:

1. Geriausi konfliktų sprendimo įgūdžiai: įsiklausyti, išsikalbėti ir išsiaiškinti faktus.
2. Labai svarbu išklausti savo vaikus ir priversti juos suprasti, kaip svarbu, kad tokia vertybė ir praktika būtų abipusė.
3. Klausydami suprasime, nes sužinosime faktus ir tai padės kiekvienam suprasti, kokia yra problema.
4. Kai esi piktas, klausytis nėra pats lengviausias dalykas. Todėl turėtumėte atidžiai klausytis savo vaikų, žiūrėti tiesiai į juos ir susikoncentruoti į tai, ką jie sako. Jei ko nors nesuprantate, paprašykite jų paaiškinti geriau.
5. Kai jūs, kaip tėvai, sužinosite faktus, svarbu suvokti galutinį rezultatą kaip projektą / tikslą ir kad norėdami įgyvendinti tokį projektą / tikslą, turite jį įgyvendinti kartu. Sumanymas bendradarbiauti suteiks erdvės kompromisams, su kuriais gali sutikti visi, dalyvaujantys konflikte.

Svarbiausia:

- 1) Nešaukite.
- 2) Nepravardžiuokite.
- 3) Nekaltinkite.
- 4) Kalbėdami stenkitės būti kuo malonesni.
- 5) Kai išklausysite, išsikalbėsite ir sužinosite faktus, jūsų vaikai greičiausiai supras problemą. Būsite pavyzdžiu!
- 6) Kad bendravimas būtų sklandus reikia paskatinti vaikus kalbėti su jumis apie tai, ką jie jaučia ir galvoja.
- 7) Sklandus bendravimas apima klausymąsi ir kalbėjimą taip, kad vaikai jaustųsi svarbūs ir vertinami. Geras bendravimas su vaikais padeda jiems ugdyti bendravimo su kitais įgūdžius.



8) Kalbant apie gero bendravimo su vaikais ugdymą, labai svarbu skirti laiko pokalbiui ir vienas kito išklausymui. Vakariene ar pietūs gali būti puikus laikas tai padaryti.

9) Būtų idealu išjungti telefonus, kompiuterius ir televizorius, kai bendraujate su vaikais. Tai suteiks jiems jausmą, kad jūs, kaip tėvai, esate visiškai susikoncentravę į bendravimą ar pokalbį. Svarbu sukurti erdvę, kurioje jūsų vaikams būtų suteikta galimybė kalbėti apie įvairius jausmus, įskaitant pyktį, džiaugsmą, nusivylimą, baimę ir nerimą. Tai padeda jūsų vaikui sukurti „jausmų žodyną“. Prieš kalbantis, geriausia palaukti, kol nusiraminsite ir nuslūgs stiprios emocijos, tokios kaip pyktis. Taip pat labai svarbu stengtis įsijausti į tai, ką jums sako jūsų vaiko kūno kalba, ir tuo pat metu stengtis atsakyti į neverbalinius pranešimus. Pavyzdžiui, galite užduoti tokius klausimus: „Šią popietę esi labai tylus. Ar kas nors nutiko mokykloje? Taip pat labai naudinga įtraukti savo vaikus į pokalbius. Tokį įsitraukimą galima pasiekti tiesiog paklausus: „Ką tu manai apie tai, Stela?“

Klausimai:

- 1) Apie ką galvojate išgirdę žodį konfliktas?
- 2) Kaip jaučiatės kai kyla konfliktas?
- 3) Ar manote, kad su savo vaikais galėsite ugdyti požiūrį „nėra pralaimėjusių pusių“?
- 4) Ar yra tokio požiūrio aspektų, kurie nepapildo jūsų gyvenimo būdo? Jei taip, kaip pakeistumėte/pakoreguotumėte tokį požiūrį?

Užduotis: Konfliktas – kaip jūs tai matote?

Žaidimas: „Kaip jūs tai matote?“

Laikas: nuo 30 iki 40 minučių

Šeimos dydis: bet koks

Reikės: „Konfliktas – kaip jūs tai matote?“ užduoties lapo kopijos (pateikta 1 priede) kiekvienam šeimos nariui, rašikliai.

TIKSLAI

- Suprasti mūsų suvokimą apie konfliktą
- Apsvarstyti kitokį požiūrį į konfliktą
- Išmokti būdų, kaip geriau valdyti konfliktus
- Sukurti pasitikėjimą



Ši užduotis padeda šeimoms nariams:

- (1) lengviau išspręsti konfliktą,
- (2) apsvarstyti teigiamus konflikto aspektus ir
- (3) suprasti galimą naudą sau ir šeimai.

Būdas: tegul šeima/tėvai ir vaikas susiporuoja. Kiekvienam dalyviui pateikite padalomosios medžiagos kopiją. Dalyviams skirkite 10–15 minučių pasikalbėti. Sekite diskusiją, tada peržiūrėkite diskusijos klausimus. Jei vaikai yra maži ir nelabai suvokia konflikto sąvokos, idealu būtų peržiūrėti toliau pateiktą vaizdo įrašą kartu, kad jie viską aiškiau suprastų prieš pradėdami užduotį. Vaizdo įrašą galima žiūrėti: Kasdienių konfliktų sprendimas – daugiau elementarių sveikatos mokymosi vaizdo įrašų kanale -

<https://www.youtube.com/watch?v=7p2UbPsR9CU>

<https://www.youtube.com/watch?v=7p2UbPsR9CU>

Variacija: paprašykite šeimoms narių keisti partnerius kas tris klausimus, kad paskatintumėte pasitikėjimą tarp šeimoms narių.

Kiti diskusijos klausimai po užduoties atlikimo:

1. Ar jūsų vaikų požiūris skyrėsi nuo jūsų?
2. Kokių dalykų išmokote atsižvelgę į kito požiūrį?
3. Ar toks konflikto aptarimas daro jį „mažiau gąsdinančiu“? Kaip?
4. Ar konfliktas yra geras ar blogas?
5. Kaip konfliktas pakenkia šeimai?
6. Kaip konfliktas padeda šeimai?

Literatūra/Skaitykite daugiau:

- Kasdienių konfliktų sprendimas – daugiau elementarių sveikatos mokymosi vaizdo įrašų kanale

- <https://www.youtube.com/watch?v=7p2UbPsR9CU>

<https://www.youtube.com/watch?v=7p2UbPsR9CU>

- Tinkamas bendravimas su kūdikiais ir vaikais: patarimai -

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/connectingcommunicating/communicating/communicating-well-with-children>



1 priedas:

Užduotis

„Konfliktas – kaip jūs tai matote?“

1. Kas yra konfliktas?

2. Koks jūsų tipiškas atsakas į konfliktą?

3. Kokia jūsų didžiausia stiprybė sprendžiant konfliktą?

4. Jei galėtumėte pakeisti vieną dalyką, sprendžiant konfliktą, kas tai būtų? Kodėl?

5. Koks yra svarbiausias konflikto rezultatas?



Užduotis

6. Kuom, jūsų komandai, buvo naudingas konfliktas?

7. Kaip konfliktas gali pakenkti komandai?

8. Ką darote, kai kas nors vengia konfliktuoti su jumis?

9. Dėl kokių priežasčių renkatės vengti konflikto?

10. Ką galite padaryti, kad paskatintumėte sveiką požiūrį į konfliktus savo komandoje?

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159