



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Konfliktų su PAAUGLIAIS sprendimo atvejo analizė

Tikslai:

1. Bendravimo įgūdžių formavimas, kad galėtumėte teisingai ir taikiai spręsti konfliktus.
2. Savo savimonės ir rūpinimosi savimi modelių supratimas ir kūrimas.
3. Supratimas, kad tai, kaip sprendžiate konfliktus, turi įtakos jums patiems, jūsų paaugliams vaikams, šeimai ir bendraamžiams.
4. Pažvelgimas į veiksmingo konfliktų sprendimo naudą iš savo vaikų perspektyvos ir iš jūsų pusės.

Jūs ne iš Marso. Jūsų paaugliai vaikai ne iš Veneros.

Pastarąjį dešimtmetį tėvai visame pasaulyje buvo kritikuojami dėl pernelyg griežto auklėjimo. Palyginti su kitomis rūšimis, žmonės išsiskiria tuo, kad vaikystėje ir paauglystėje ilgą laiką esame labai priklausomi. Daugelis laukinių gyvūnų nenustoja rūpintis tą minutę, kai jų palikuonys atsiskiria. Jei jaunikliui sunku prasimaitinti, jo tėvai dažnai jį maitina. Jei jauniklis nekontaktuoja su kitais jaunikliais, tėvai gali jį paskatinti. Kai kurie gyvūnai palieka teritoriją ir siūlo prieigą prie vietų, kuriuose kaupė ėdesį.

Įdomu pagalvoti apie kritiką, kuri išsakoma šių dienų tėvams, kurie paauglystėje ir vėliau yra susiję su savo vaikų gyvenimu. Harvardo aukštosios mokyklos ataskaitoje pažymima, kad „ypač pasiturinčiose bendruomenėse paauglių tėvai yra pernelyg įsitraukę į akademinį ir socialinį gyvenimą, todėl paaugliams neįprasta susitarti dėl susitikimo aptarti blogą pažymį ar spręsti problemas su draugais be tėvų pagalbos“. Todėl labai svarbu, kad jūs, kaip tėvai, duotumėte savo sūnui/dukrai „meškerę“, o ne „patiektumėte iškeptą žuvį ant stalo“. Ši „meškerės“ metafora gali būti naudojama nurodant priemones, reikalingas paaugliui susitvarkyti su sunkumais ir turėti pakankamai įgūdžių konfliktų sprendimui. Iš kai kurių tėvų pernelyg didelių pastangų lengva tyčiotis, o atimti iš jaunų suaugusiųjų galimybę praktikuotis spręsti konfliktus yra akivaizdžiai klaidinga, tačiau dėl kritikos akivaizdi nuolatinio tėvų dalyvavimo svarba sumenksta. Mintz sako taip: „Tėvai turi rimtą priežastį stovėti šalia su gelbėjimo virve, kai jų vaikai bando „prasiskinti kelią“ į pilnametystę, juolab, kad pasitaiko atvejų, kad ne visada pavyksta rasti darbą.



Tėvams, naudinga pabandyti prisiminti savo jausmus ir išgyvenimus jaunystėje. Tai gali padėti jums užmegzti ryšį su savo vaiku. Naudinga prisiminti, kad paauglių smegenų vystymasis reiškia, kad jūsų vaikas gali nematyti situacijos rizikingumo ir pasekmių. Jūsų vaikas taip pat gali nematyti dalykų iš jūsų perspektyvos. Labai svarbu stengtis būti lankstiems sprendžiant mažas problemas. Tai gali reikšti, kad jūsų vaikas labiau nori klausytis ir aptarti sudėtingesnius klausimus, dalindamasis bet kokia šeimos našta. Nepamirškite savęs! Nepamirškite elgtis ramiai ir nesitikėkite, kad būsite tobulas, jūs taip pat esate žmogus. Jei per stipriai reaguojate arba šiek tiek prarandate savitvardą, tiesiog atsiprašykite ir, kai galėsite, pradėkite iš naujo. Svarbu stengtis vengti konfliktų, kai jūs ir jūsų vaikas jaučiatės nusiminę ar pikti. Geriau palaukti, kol nusiraminsite. Labai pravers, jei pavyks pasirošti, ką sakysite, ir apgalvoti norimus vartoti žodžius. Be to, stenkitės, kad ne kiekvienas pokalbis su vaiku būtų susijęs su sudėtingomis problemomis. Taip pat praleiskite šiek tiek laiko mėgaudamiesi vienas kito draugija!

Užduotis: Charisse Nixon „Ko reikia paauglių vystymuisi“.

Peržiūrėkite vaizdo įrašą adresu <https://www.youtube.com/watch?v=S05PBOldSeE>. Nixon čia kalba apie bėdas, su kuriomis dažniausiai susiduria paaugliai. Ji kalba apie tai, kaip svarbu paruošti geras sąlygas paaugliams tam tikru etapu. Tai etapas, kuriame jie stengiasi suprasti, kas jie yra. Ji kalba apie pagrindinius paauglių poreikius, taip pat apie tai, ką ji vadina 4 brangakmeniais, kurie padės paaugliams skatinti ir palaikyti teigiamus ryšius bei išspręsti konfliktus. Pagrindiniai dalykai, kuriuos galima paimti iš šios kalbos ir kurie gali paskatinti prasmingus ryšius, yra šie:

1 brangakmenis: „vartai į kitus“

Jei paauglys nejaučia empatijos, jam bus labai sunku kur nors patekti. Kadangi mes rodome pavyzdį, labai svarbu parodyti savo paaugliui, kaip atrodo empatija.

2 brangakmenis: dėkingumas

Kada paskutinį kartą jūs, kaip tėvai, rašėte padėkos laišką? Dėkingumas stiprina ryšį, o kadangi paaugliai linkę save izoliuoti, dėkingumas pakeltų nuotaiką. Tai sumažina pesimizmą, su kuriuo jie gali kovoti, ir padidina optimizmo jausmą.

3 brangakmenis: atleidimas

Atleidimas suteikia mums kontrolės jausmą, galių bei sumažina pyktį.

4 brangakmenis: nuolankumas

Nuolankumas skatina stiprius ryšius. Nuolankumas padeda atstatyti nutrūkusius santykius. Nuolankumas skatina priėmimą.

Kaip sako Nixon, šie 4 brangakmeniai gali pakeisti mūsų dėmesio kryptį ir galiausiai pakeisti mūsų širdis. Naudokite savo mėgstamą priemonę, kuri gali būti jūsų mylimas žurnalas, nešiojamas kompiuteris ar net servetėlė, ant kurios galite pasidalinti mintimis apie šį pokalbį ir, tikėkimės, išsikelti trumpalaikius tikslus. Nustatykite datą savo kalendoriuje ir vis grįžkite prie šių nustatytų tikslų. Pažiūrėkite, kiek jums pavyko pasiekti ir suvokite, ką galima dar pakoreguoti. Būkite malonūs sau. Jums pavyks!



Konfliktų sprendimas: patarimai

Konflikto padarinių sprendimas: patarimai

Nepaisant visų jūsų pastangų, gali prireikti šiek tiek laiko, kol jūs ir jūsų vaikas nusiraminsite po konflikto. Be to, jūsų vaikas gali jaustis nusivylęs, jei kažkam pasakėte „ne“. Taigi būtina stengtis padėti vaikui nusiraminti, parodant supratingumą, leidžiant jam išreikšti savo nusivylimą arba suteikiant erdvės, jei jam to reikia. Vėlgi, nepamirškite rūpintis savimi, pokalbis su žmogumi, kuriuo pasitikite, gali padėti pasijusti geriau.

Smurto valdymas

Yra skirtumas tarp konflikto ir smurto. Konfliktai, nesutarimai ir tam tikras pyktis yra suprantami – bet smurtas ne!

Paaugliai vis dar mokosi, kas yra gerai, o kas ne. Galbūt jie vis dar mokosi, kur yra riba tarp konflikto ir smurto, pavyzdžiui, muštynėse su broliais ir seserimis. Galite jiems padėti šiuo klausimu. Tačiau jei jūsų vaikas gadina turtą, šaukia ar per daug keikiasi, muša ar grasina kam nors pakenkti, turite nustatyti aiškias ribas. Svarbu jam/jai parodyti, kad jis peržengė ribą ir jo elgesys nepriimtinas.

Jei savo vaiko elgesyje pastebite smurtavimo ženklus, tai gali padėti:

- aiškiai jam pasakykite, kad toks elgesys yra netinkamas.
- pasakykite jam, kad nekalbėsite su juo, kol jis yra tokios būsenos,
- pasakykite jam, kad norite su juo pasikalbėti ir kartu spręsti problemas, kai jis nurims,
- pasakykite jam, kad toks elgesys turės pasekmių,
- įsitikinkite, kad jūsų elgesys yra pagarbus, valdote savo emocijas ir modeliuojate savikontrolę.

Jei jūsų vaikas patyrė smurtą iš kito suaugusio žmogaus ar vaiko, jam gali prireikti profesionalios pagalbos, kad jaustųsi saugiai, susidorotų su tuo, ką patyrė, ir išmokyti elgtis kitaip. Jei jums sunku suvaldyti savo pyktį ar norą smurtauti, jums taip pat gali būti naudinga profesionali pagalba.

Visų pirma:



Svarbiausia, kad jūs, kaip tėvai, turite teises ir pareigas! Taigi, svarbu nepamiršti, kad:

- **Su jumis turi būti elgiamasi pagarbiai.**

Jūs, kaip ir visi kiti šeimos nariai, turite teisę, kad su jumis būtų elgiamasi pagarbiai. Tai taikoma visiems šeimos nariams, kurie gyvena kartu.

- **Labai svarbu nustatyti taisykles ir jei reikia apriboti privilegijas.**

Jūs turite teisę nustatyti taisykles ir apriboti privilegijas, kai taisyklių nesilaikoma. Tai apima namų ir šeimos taisykles, kurių laikomasi iš pagarbos kiekvienam, kuris gyvena namuose. Tai gali būti taisyklės susijusios su namų ruošos darbais, svečių apsilankymais, komendanto valanda, draudžiamų medžiagų naudojimu ar įvairia veikla namuose.

- **Jūs turite teisę žinoti tiesą.**

Jūs, kaip tėvai, turite teisę užduoti klausimus ir tikėtis, kad į juos bus atsakyta neslepiant tiesos. Tėvai, pasinaudodami šia teise, turėtų žinoti apie didėjantį paauglio privatumo poreikį. Be to, nepamirškite užduoti klausimų, kai emocijos nublūgusios, kad išvengtumėte ginčų su piktu paaugliu. Tai tik padidintų problemą, o ne ją išspręstų.

- **Galite paklausti kas, ką veikia ir kur.**

Jūs, kaip tėvai, turite teisę žinoti, kur yra jūsų paauglys, su kuo jis yra ir ką apskritai veikia. Nors paaugliams nebūtina detaliai atpasakoti asmeninius reikalus, pavyzdžiui, savo mintis apie asmenį, su kuriuo susitikinėja, jie turi pranešti tėvams, pavyzdžiui, vakarėlio, kuriame dalyvaus, vietą ir į ką galima kreiptis jei reiktų susisiekti.

- **Turite teisę klysti.**

Jūs esate žmogus ir turite teisę klysti bei keistis, kad pakeistumėte savo nuomonę. Klaidų pasitaiko, svarbu išmokti ištaisyti klaidą ir atsiprašyti. Niekas nėra tobulas ir jūsų priimtas sprendimas taip pat gali būti ne pats geriausias. Gali būti, kad laikas atsitraukti ir viską pergalvoti. Nors jūsų paauglys gali neįvertinti to iš karto, jūsų noras atsiprašyti ir ištaisyti klaidą yra geras pavyzdys.

- **Parodyti, kad jums rūpi.**

Jūs turite teisę ir pareigą pasakyti savo paaugliui, kad mylite jį ir rūpinatės juo. Nors paauglį stipriai apkabinti prieš draugus, kai jį išleidžiate į miestą, gali būti netinkamas laikas, tačiau kasdien pasakyti paaugliui, kad jis jums rūpi, yra pakankamai svarbu. Puikiai veikia paprasta žinutė, kuri nepridarys jiems gėdos prieš bendraamžius.



***Aptarimo ir apmąstymų laikas:**

- 1) Kokius jausmus sukelia konfliktai su paaugliais?
- 2) Iškilus konfliktui, pirmasis klausimas, kurį reikia užduoti sau: „kas čia iš tikrųjų vyksta?“
- 3) Ar jis tikrai turėjo omenyje tai ką pasakė?
- 4) Ar man trūksta kokios nors informacijos?
- 5) Ar aš žiūriu į situaciją iš jo pusės?
- 6) Ar bandžiau išklausti jį?
- 7) Ar mano tonas kai su juo kalbu kupinas kaltinimų ar užuojautos?
- 8) Ar aš bandau atsiritoti, ar priartėti prie jo, kad rasčiau sprendimą?
- 9) Ar aš kovoju dėl pergalės ar dėl taikos?
- 10) Ar mano jausmai ir emocijos racionalūs ar ne?
- 11) Jei žmonės, kuriuos gerbiu (ne šeimos nariai), išgirstų mano žodžius, ar man būtų gėda?
- 12) Ar aš tikiuosi iš šio žmogaus daugiau, nei jis yra pasirengęs duoti?
- 13) Ar galvojau apie kompromisus?
- 14) Ar aš verčiu juos abejoti, ar darau skubotas išvadas?
- 15) Ar šioje situacijoje yra kokių nors privalumų, į kuriuos galiu sutelkti dėmesį – kad ir kokie maži jie būtų?
- 16) Ar aš vaidinu auką ar ieškau bendros kalbos?
- 17) Ar man tai rūpės, ar prisiminsiu tai po penkerių metų?
- 18) Ar aš leidžiu meilei ir geranoriškumui vadovauti mano žodžiams, ar pykčiui ir nusivylimui?

Užduotis: Konfliktas – jaučio akis?

Laikas: 15–20 minučių (tai trumpa užduotis, kad paaugliui nebūtų nuobodu).

Šeimos dydis: bet koks

Priemonės: magnetinė lenta, žymekliai, popierius, rašikliai

TIKSLAI

- Suprasti, kad visi konfliktus suvokia skirtingai.
- Apsvarstyti kitokį požiūrį į konfliktą.
- Išmokti būdų, kaip geriau valdyti konfliktus.
- Sukurti pasitikėjimą.
- Suprasti, kad tai, kaip sprendžiame konfliktus, turi įtakos mums patiems, mūsų šeimos nariams ir net kitiems žmonėms.

Ši užduotis padeda šeimos nariams:

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



Ant magnetinės lentos nupieškite didelį taikinį (sudarytą iš trijų apskritimų, esančių vienas kito viduje). Vidinis ratas reprezentuoja pačius šeimos narius. Kitas ratas simbolizuoja komandą. Išorinis ratas simbolizuoja šeimą. Paklauskite: „Kaip veiksmingas konfliktų sprendimas veikia jus, kitus šeimos narius ir apskritai visą jūsų šeimą? Kai šeimos nariai pasakinėja įvairias idėjas, užrašykite jas tinkamoje taikinio vietoje.“



Variacijos:

Sukurkite du taikinius: vieną – veiksmingiems konfliktų sprendimo privalumams, kitą – neefektyviems konfliktų valdymo įgūdžiams ir kaip kiekvienas paveiks atskirą šeimos narį, visą šeimą apskritai ir žmones iš išorės.

Kiti diskusijos klausimai po užduoties atlikimo:

1. Ar jūsų paauglio požiūris skyrėsi nuo jūsų?
2. Kokių dalykų išmokote atsižvelgę į kito požiūrį?
3. Ar toks konflikto aptarimas daro jį „mažiau baisu“? Kokiais būdais?
4. Ar konfliktas yra geras ar blogas?
5. Kokiais būdais konfliktas kenkia šeimai?
6. Kokiais būdais konfliktas praturtina šeimą?



Nuorodos / daugiau skaitykite:

- „Žmonės nėra vieninteliai, kurie padeda savo suaugusiems vaikams – štai kodėl tai daro ir gyvūnai“ - <https://ideas.ted.com/humans-arent-the-only-ones-that-help-out-their-adult-kids-heres-why-animals-do-it-too/>
- „Tėvų ir paauglių streso virsmas sėkme“ - <https://www.youtube.com/watch?v=VzflpW91yMg>
- „Laimingų paauglių auginimas“ - https://www.youtube.com/watch?v=35n_H7ObY-s
- „Didžioji konfliktų sprendimo žaidimų knyga“ - <https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/2070/2016/08/The-big-book-of-Conflict-Resolution-Games.pdf>

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