



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Konfliktų su SENELIAIS sprendimų 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 sprendžiame konfliktus, turi įtakos mums patiems, mūsų seneliams, mūsų šeimai ir bendraamžiams.
4. Pažvelgimas į veiksmingo konfliktų sprendimo naudą iš pagyvenusių žmonių perspektyvos ir iš jūsų pusės.
5. Tvirtų komunikacijos strategijų, kurios galėtų padėti išspręsti konfliktus sukūrimas.

Seneliai gali atlikti nuostabų vaidmenį vaikų gyvenime ir įnešti unikalų indėlį į šeimos gyvenimą.

Jie gali suteikti meilės, palaikymo, perspektyvų, linksmybių ir papildomą porą rankų ar išklaudyti. Tačiau santykiai tarp tėvų ir senelių taip pat gali būti sudėtingi. Neretai tėvai jaučiasi teisiami, silpni ar, kad yra braunamasi į jų asmeninį gyvenimą būtent dėl senelių kišimosi. Ir jei jums pasisekė ir jie yra šalia, vadovaujantys seneliai gali tapti nuolatiniu iššūkiu.

***Pradžiai:** <https://www.youtube.com/watch?v=SvGzwkeS38w>, šis vaizdo įrašas yra lengvas būdas supažindinti žmones su priežastimis, dėl kurių seneliai svarbūs.

Įvadinė užduotis:

1. Šiame vaizdo įrašė kalbama apie tai, kodėl vieniems seneliai yra neatsiejama šeimos dalis, o kiti yra nutolę. Jie gilinais į tai, kodėl šie santykiai gali suteikti daug puikių prisiminimų ir kartais tam tikrų iššūkių. Žiūrėkite šį vaizdo įrašą kartu: <https://www.youtube.com/watch?v=dwiCVtj75G4> apmąstykite, su kuo galite susitaikyti ir ko vis tiek negalite priimti, net jei tai visiems atrodo normalu. Normalu ir sveika turėti skirtingą požiūrį. Mes visi augę skirtingose aplinkose ir visi skirtingai apibrėžiame dalykus ir veiksmus.

Vadovas, kaip bendrauti su seneliais, suvaldyti dažnai pasitaikančius konfliktus ir kaip juos išspręsti.

1. Susitvarkymas su senelių nepageidaujamais patarimais

Problema, susijusi su nepageidaujamais patarimais, yra ta, kad dažniausiai tai būna tarsi kritika. Kai mums pasako, ką „turėtume“ daryti, atrodo, kad mums būtų pasakyta, kad VISKĄ darome neteisingai. Ir kai aptariama tema yra pati jautriausia (jūsų vaikas), retai kada viskas susiklosto gerai.



Sprendimas: pasistenkite atsiminti, kad patarimas beveik neabejotinai duodamas turint gerus ketinimus. Seneliai iš patirties žino, kaip sunku gali būti auklėti vaikus, ir jie nori padėti, taigi stenkitės nesijaudinti ir neįsižeisti. Jei senelis duoda patarimą, kurio jums nereikia tiesiog linktelėkite, nusišypsokite ir darykite tai kaip jums patogu. Arba paaiškinkite, kad vertinate juos, bet paprašysite patarimo tada, kada jums to prireiks. („*Labai vertinu tavo pagalbą. Jei man prireiks, aš tikrai paprašysiu patarimo, bet šį kartą situaciją noriu spręsti savaip*“). Jei manote, kad nuolatinė kritika yra įžeidžianti, pasakykite jiems tai tiesiai ir paprašykite liautis.

2. Senelių piktnaudžiavimo suvaldymas

Pats nuostabiausias dalykas būnant seneliu – dalytis visomis geriausiomis akimirkomis, bet atsiriboti nuo sudėtingų dalykų. Kartais tai pasireiškia pernelyg dideliu lepinimu – perkant per daug dovanų, pavaišinant vaikus šokoladu, leidžiant jiems daryti tai, kas jiems iš tikrųjų nėra leidžiama.

Sprendimas: Dauguma senelių su anūkais susitinka tik retkarčiais. Jie nepatiria visų malonių akimirų tokių kaip kasdieniai apkabinimai ir pasakojimai prieš miegą. Taigi, jiems gali būti atleista už tai, kad jie stengiasi parodyti kaip stipriai myli anūkus ir nebus didelės žalos jei jie truputį juos palepins. Taigi, jei situacija kontroliuojama, pasistenkite pasidžiaugti šiais gražiais santykiais, tarp jūsų vaiko ir senelių. Jei tai vyksta per daug arba per dažnai (arba jei seneliai pernelyg kišasi į vaiko priežiūrą), gali tekti nustatyti tam tikras taisykles. Tačiau jums bus lengviau išspręsti šią problemą, jei pripažinsite jų poreikius ir ieškosite kompromisų. („*Žinau, kad tau labai patinka Marijai dovanoti žaislus, bet ji jau turi tiek daug, todėl bijau, kad ji nesupras daiktų vertės. Ar galime rasti kompromisą, kuris tiktų mums abiems?*“).

3. Pernelyg įsitraukę seneliai

Kartais seneliai tikisi, kad jiems bus leista praleisti su anūkais tiek laiko kiek jie tik norės. Jie nori dalyvauti visame kame. Pirmas maisto ragavimas, pirmos maudynės, pirmieji žingsniai, pirmieji žodžiai, pirmoji diena mokykloje... Nors įsitraukę seneliai gali būti didelė pagalba tėvams, kai reikia skirti šiek tiek laiko sau, tačiau kai per daug reiškiamas nuomonė ir patarimai tai gali erzinti. Arba tai gali tiesiog trukdyti jums ir jūsų partneriui sukurti savo šeimą ir kurti savo gyvenimą kartu.

Sprendimas: seneliai gali jaustis išstumti iš jūsų gyvenimo, kai gimsta vaikas. O gal jie bando išspręsti klaidas, kurias, jų manymu, padarė su savo vaikais. O gal jiems tiesiog patinka bendrauti su anūkais ir mėgautis jų draugija! Užuoat atstūmę juos, pabandykite nustatyti įpročius, kurie padėtų jums valdyti situaciją. Galite pasakyti: „*Puiku, kad nori leisti laiką su Džonu. Jis tampa irzlus, kai nesilaikome rutinos, todėl labiausiai mums padėtų, jei ateitum po pietų / šeštadieniais / tik kelioms valandoms.*“



4. Atsiriboję seneliai

Kai seneliai visiškai atsiriboję, tai taip pat gali būti didžiulė problema. Mažų vaikų gimimas yra sunkus laikotarpis bet kurioje šeimoje, todėl galite tikėtis, kad tėvai ar uošviai ne visada padės. Seneliai gali gyventi toli arba pildyti svajones, kurių negalėjo išpildyti būdami jaunesni dėl darbo ir vaikų auginimo. Jei jūsų vaikas nėra pirmas anūkas, galbūt jų jau taip nejaudina, kad tapo seneliais. Arba jie būti su vaikais tiesiog nenori.

Sprendimas: jei jums reikia pagalbos, tiesiog paprašykite. Nesijauskite blogai pripažindami, kad jums sunku ir reikia pagalbos. Būkite tiesmuki ir klauskite to, ko norite. Jei jie negali padėti, paklauskite, ką jie galėtų padaryti. Galbūt jie tiesiog laukė, kol jūs paklausite...

5. Susitarimas su seneliais, kurie nesilaiko jūsų taisyklių

Tai ypatinga problema, kai seneliai pernelyg kišasi į vaikų auklėjimą ar priežiūrą. Nors retkarčiais palepinimas yra priimtinas, taisyklių laužymas yra daug problemiškesnis.

Sprendimas: sudarykite aiškias taisykles. Jei kyla problemų, konstruktyviai diskutuokite apie problemų sprendimą (atskirai nuo vaikų). Neskirstykite kas kaltas, o kas ne. Labai svarbu siekti bendrų ir aiškių sprendimų: „*Man nepatinka, kad leidžiate Klarai užkandžiauti popietėmis, nes tada ji nevalgo vakarienės ir išalksta prieš pat miegą. Prašau, ar galime rasti sprendimą?*“

Kalbėjimas konflikto metu: patarimai

- Išlikite ramūs, žiūrėkite į akis, klausykitės ir elkitės su tėvais / uošviais pagarbiai.
- Leiskite savo tėvams / uošviams pasakyti savo nuomonę. Būkite atviri ir išklauskite savo tėvų / uošvių požiūrį. Kai jie baigs, galėsite pasikalbėti.
- Atvirai išsakykite savo jausmus. Tai gali padėti jūsų tėvams / uošviams suprasti, kodėl norite, kad jie ką nors darytų ar nedarytų. Pavyzdžiui: „Aš jaučiuosi susirūpinęs, kad Sarai duodate viską, ko tik prašo. Labai noriu, kad ji pradėtų suprasti pinigų vertę ir kad jie neauga ant medžių“, arba „Jaučiu, kad mūsų šeimai svarbu kartu valgyti vakarienę. Televizijos žiūrėjimas kenkia. Neleiskite vaikams naudotis technologijomis valgant“.
- Paprastai ir trumpai paaiškinkite savo požiūrį, aiškiai nurodydami, kad jūsų pagrindinis rūpestis yra jūsų vaiko gerovė dabar ir ateityje. Pavyzdžiui, „turiu užtikrinti, kad jie išmokytų gerbti vyresnius, bet tuo pat metu nebijotų kovoti už tai, kas jiems atrodo neteisinga“.
- Jei galite, būkite pasirengę derėtis su tėvais/uošviais ir rasti kompromisus. Kai randate kompromisą, demonstruojate problemų sprendimo įgūdžius. Pavyzdžiui, jūsų tėvai / uošviai gali norėti nupirkti jūsų paaugliui naują automobilį, o jūs nekenčiate minties, kad jie ką nors



gautų net nedirbdami. Kompromisas gali būti toks, kad pasiūlius jiems padirbėti vasarą su galimybe įsigyti naudotą automobilį, jūs susitarsite su savo tėvais/uošviais, kad jei anūkas sąžiningai dirbs, tada tėvai / uošviai padės jiems duodami papildomų pinigų, kad galėtų nusipirkti mašiną.

- Jei turite pasakyti „ne“, pasistenkite tai padaryti ramiai, supratingai ir pagarbiai. Pavyzdžiui, „Aš suprantu, kad norite jam/jai nupirkti naują automobilį, tačiau šiuo metu labai svarbu, kad jis/ji sužinotų, kaip sunku užsidirbti pinigų. Darbo patirtis gali ne tik suteikti supratimo apie pinigų vertę, bet ir padėti atrasti savo svajonių darbą.

Konflikto padarinių sprendimas: patarimai

Nepaisant visų jūsų pastangų, jums ir jūsų tėvams / uošviams gali prireikti šiek tiek laiko nusiraminti po konflikto. Be to, jūsų tėvai / uošviai gali jaustis nusivylę, jei nesuteikėte jiems galimybės būti jūsų ir jūsų vaikų gyvenime tiek, kiek jie norėtų. Taigi verta pasistengti padėti savo tėvams (uošviams) nusiraminti, parodyti supratimą, leidžiant išreikšti savo nusivylimą arba suteikiant erdvės, jei jiems to reikia. Vėlgi, nepamirškite rūpintis savimi, pokalbis su žmogumi, kuriuo pasitikite, gali padėti jaustis geriau.

Tvarkymasis su toksišku senelių elgesiu

Dažniausiai mums svarbu turėti didelę šeimą, o seneliai yra didelė to dalis. Toksiški seneliai gali būti manipuliuojantys, kontroliuojantys, savanaudiški, kurie gali pridaryti daug žalos, jei nebus kontroliuojami.

Jei susiduriate su toksiškų senelių problema, šie **10 ženklų** gali padėti tai suprasti:

1. Jūsų kaip tėvų sumenkinimas.
2. Neigimas padarius bet kokių auklėjimo klaidų.
3. Mąnymas, kad turi teisę praleisti kiek nori laiko su anūkais.
4. Aukos vaidmens prisiėmimas.
5. Noras nupirkti anūkų meilę dovanomis.
6. Manipuliavimas, kad gautų tai, ko nori.
7. Kišimasis į jūsų pasirinktą auklėjimo būdą.
8. Mėgstamiausių anūkų išsirinkimas.
9. Noras būti „seneliu Nr.1“
10. Kritiškų ar žeidžiančių dalykų sakymas savo vaikui.

Svarbu atsiminti:

Normalu, kad seneliai demonstruoja polinkį kištis arba nori išlepinti anūkus, tačiau toksiški ar narciziški žmonės turi rimtų emocinių trūkumų, dėl kurių susidaro visiškai egocentriška



pasaulėžiūra. Jiems žmonės yra įrankiai, įskaitant vaikus. Jie yra priemonė tikslui pasiekti ir, kadangi žinoma, kad vaikai yra nekalti ir patiklūs, jie yra lengvas grobis manipuliatoriui. Be to, jei tai kyla iš asmens, kuris yra smurtaujantis, turite būti ypač budrūs, leisdami juos prie savo vaikų.

... **kai nėra sprendimo** ir kai toksiški seneliai skaudina jus ir jūsų vaikus ir atsisako pripažinti žalą ir (arba) sustoti, nutraukti ryšius su jais gali būti jūsų vienintelė išeitis.

Be to, jei jums sunku suvaldyti savo pyktį ar smurtą prieš savo uošvius / tėvus, jums taip pat gali būti naudinga profesionali pagalba.

Visų pirmą:

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 ne tik tėvams, uošviams / seneliams, bet ir broliams ir seserims bei kitiems šeimos nariams, kurie galbūt gyvena jūsų namuose.

- **Labai svarbu nustatyti taisykles ir teises.**

Jūs turite teisę nustatyti taisykles ir apriboti privilegijas, kai taisyklių nesilaikoma. Jei jūsų realybė priklauso nuo toksiško uošvio / senelio, svarbu, kad prieš nutraukdami ryšius įsitikintumėte, jog išnaudojote visas kitas galimybes, prieš visam laikui nutraukdami ryšius.

- **Jei viskas nepavyksta**

Jei viskas nepavyksta ir manote, kad bendravimas su seneliais kenkia jūsų vaikui, paleiskite juos!

*** *Apžvalgos ir apmąstymų laikas:***

1) *Kaip jaučiatės dėl konfliktų su tėvais/uošvais?*

2) *Susidūrus su konfliktu, pirmasis klausimas, kurį reikia užduoti sau: „kas čia iš tikrųjų vyksta?“*

3) *Ar jis/ji tikrai turėjo omenyje tą, ką pasakė?*

4) *Ar man trūksta kokios nors informacijos?*

5) *Ar aš žiūriu į situaciją iš jų pusės?*

6) *Ar bandžiau pakeisti savo nuomonę?*

7) *Ar mano kalbėjimo tonas persmelktas kaltinimais ar užuojauta?*

8) *Ar aš bandau atsiriboti, ar įsigilinti, kad rasčiau sprendimą?*

9) *Ar aš kovoju dėl pergalės ar dėl taikos?*

10) *Ar mano jausmai ir emocijos racionalūs, ar beprotiški?*



- 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 galvoju apie kompromisus?*
- 14) *Ar aš verčiu juos abejoti, ar darau skubotas išvadas?*
- 15) *Ar aš leidžiu meilei ir geranoriškumui vadovauti mano žodžiams, ar pykčiui ir nusivylimui?*
- 16) *Ar aš tikrai bandžiau bendrauti?*
- 17) *Ar man pavyko priversti savo senelį / uošvį suprasti, kaip jų veiksmai veikia mane ir mano vaikus?*
- 18) *Ar bandžiau nustatyti ribas?*
- 19) *O kaip jei bendravimas vyktų prižiūrint arba ribojant?*

Užduotis: „Monumentalus“

Laikas: 15-20 minučių

Šeimos dydis: bet koks

Priemonės: Atsitiktiniai daiktai, kuriuos galite rasti namuose; fotoaparatas yra neprivalomas

TIKSLAI

- Suprasti mūsų skirtingą konfliktų suvokimą, turint omenyje amžiaus skirtumą.
- Apsvarstyti kitokį požiūrį į tai, ką vertiname labiausiai.
- Išmokti būdų, kaip geriau valdyti konfliktus.
- Sustiprinti pasitikėjimą vienas kitu.
- Suprasti, kad tai, kaip sprendžiame konfliktus, turi įtakos mums patiems, mūsų šeimos nariams ir net mūsų bendraamžiams iš išorės.
- Atsiminti, kad šeima gali būti pats vertingiausias turtas pasaulyje.

Ši veikla padeda šeimos nariams:

- (1) kurti bendradarbiaujant
- (2) peržiūrėti ir pakartoti konfliktų sprendimo koncepciją
- (3) lengviau susidoroti su konfliktais,
- (4) apsvaistyti teigiamus konflikto aspektus ir
- (5) suprasti galimą naudą sau ir kitiems šeimos nariams.

Po šeimos pietų paprašykite, kad visi atsineštų vieną ar du atsitiktinius daiktus (šaukštą, knygą, augalą). Būtinai pasakykite jiems, kad užsiėmimo pabaigoje jie galės atsiimti savo daiktus. Jei šeima pakankamai didelė, kad sukurtų komandas, pirmyn. Pasakykite komandos nariams, kad jie



turi sukurti monumentą konfliktų sprendimo koncepcijai, kurią jie pristatys šeimai. Kiekviena monumento dalis turi parodyti kažką konkretaus, kurį jie sužinojo apie koncepciją. Kiekviena šeima turi prisidėti bent vienu atsitiktiniu daiktu, o komanda turi kūrybiškai pritaikyti jį prie monumento temos. Užduočiai skirkite 10–15 minučių ir pradėkite pristatymus.

Patarimai: nufotografuokite kiekvieną šeimos narį/komandą su savo monumentu, nes tai yra puikus prisiminimas. Tai bus prisiminimai, kuriuos visi amžinai brangins!

Diskusijos klausimai

1. Kokiais būdais bendradarbiaavote statydami savo monumentus?
2. Kas buvo sudėtinga?
3. Kas buvo smagu?
4. Ką atsiminsite?



Kiti diskusijos klausimai po užduoties:

1. Ar jūsų uošvių / senelių požiūris skyrėsi nuo jūsų?
2. Kokių dalykų išmokote atsižvelgę į kito požiūrį?
3. Ar toks konflikto aptarimas daro jį „mažiau baisiu“? Kokiais būdais?
4. Ar konfliktas yra geras ar blogas?
5. Kokiais būdais konfliktas kenkia šeimai?
6. Kokiais būdais konfliktas praturtina šeimą?
7. Kaip jūs visi galite geriau suprasti vienas kitą?

Nuorodos / daugiau skaitykite:

- Kaip elgtis pagarbiai su nepagarbiais uošviais - <https://www.youtube.com/watch?v=ZCAcV9li6TA>



- „Didžioji konfliktų sprendimo žaidimų knyga“
<https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/2070/2016/08/The-big-book-of-Conflict-Resolution-Games.pdf>
- ‘6 labiausiai toksiški uošviai – ir ką su jais daryti’ - <https://www.considerable.com/life/family/how-to-deal-with-difficult-in-laws/>
- 14 veiksmingų konfliktų sprendimo būdų - <https://www.youtube.com/watch?v=v4sby5j4dTY>

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