



KONFLIKTAI TARP VAIKŲ IR TĖVŲ

Kaip tinkamai juos spręsti?

Visiems, tiek mažiems tiek dideliems, kartais tenka susidurti su nuomonių, požiūry ar interesų skirtumais, sukeliančiais stiprius jausmus ir neapgalvotus poelgius. Vaikystėje svarbu išmokti apginti savo nuomonę, susitarti, rasti kompromisą, konstruktyviai išspręsti konfliktus.

KONFLIKTAI – natūrali tarpusavio santykių dalis. Jie nėra išvengiami ar numatomi.

Ginčų metu žmonės dažniausiai jaučia diskomfortą, stresą, tampa gynybiški ir kategoriški. **Konflikto metu reikėtų orientuotis ne į žmogų, bet į iškilusią problemą.** Taip pat nereikėtų iškelti buvusių nuoskaudų ar nesutarimų iš praeities – svarbus dabarties momentas ir esama situacija.

Konfliktą reikia **spręsti kaip įmanoma greičiau**, nes laikui bėgant problema tampa sudėtingesnė: kartojasi, kaupiasi neigiami jausmai ir veiksmai (apkaltos, kerštas). Nesėkmingai sprendžiamas konfliktas sukelia apmaudą, nusivylimą, pyktį ir baimę, vaikų nepasitikėjimą savimi ir tėvais, nesaugumą, sukelia stresą ir įtampą.

KONSTRUKTYVAUS KONFLIKTO SPRENDIMO ETAPAI:

1. **Konflikto įsisąmonimas.** Svarbu suvokti savo emocijas ir išgyvenamą įtampą.
2. **Jausmų atpažinimas ir reiškimas.** Įvardinkite kylančius jausmus. Užuoat sakę: „Tu mane nuvylei, nes..“, sakykite: „Aš nusivyliau, nes...“.
3. **Tikrųjų norų, poreikių išaiškinimas.** Konfliktas nebus išspręstas jei neišsiaiškinsite ko konkrečiai norite jūs ir ko nori kita pusė.
4. **Problemos sprendimo paieška.** Žinant ko nori abi pusės, ieškoma sprendimo/kompromiso.
5. **Sprendimo priėmimas ir susitarimas.**

Kaip tėvams spręsti konfliktus su vaikais?

- Visų pirma **suvaldykite ir įvardinkite** savo pačių emocijas.
- **Padėkite vaikui nusiraminti** ir apibūdinti savo savijautą.
- **Įvardinkite problemą**, kad būtų aišku dėl ko kilo konfliktas. Išsakykite kaip situacija atrodo iš jūsų pusės ir išklauskite, kaip viskas atrodo vaiko akimis.
- **Stenkitės suprasti** vaiko požiūrį, norus ir interesus.
- **Pasikalbėkite** kaip galėtumėte išspręsti problemą.
- **Savo požiūrį paaiškinkite**, pagrįskite kodėl vienaip ar kitaip reikėtų spręsti problemą.
- **Suklydę atsiprašykite.** Tokiu būdu mokysite vaiką savo pavyzdžiu.

Konfliktą kurstantys veiksniai:

- × Prieštaravimas, neišklausymas, nesistengimas įsigilinti į kito požiūrį.
- × Puolimas, kaltinimas.
- × Ignoravimas.
- × Teisinimasis ir besąlygiškas kaltės prisiėmimas.
- × Situacijos ar oponento menkinimas.



Nemokama psichologinė pagalba
klausimams apie vaikų elgesį ir savijautą:
TĖVŲ LINIJA 8 800 900 12



Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą:
www.pagalbasau.lt



Parengė A. Šerkšnaitė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje,
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9, Šiauliai
Tel nr.:+37067684263
aiste.serksnaite@sveikatos-biuras.lt