

Kodėl kyla konfliktai?

Paauglystė yra vadinamasis „maištavimo“ laikotarpis, kuomet paaugliai ieško savęs. Paauglystėje susiduriama su siekiu save atrasti, pritapti, pažinti – formuojasi identitetas.

Tinkamai spręsti konfliktus vaikai mokosi iš suaugusiųjų, todėl labai svarbu, kaip tėvai ir mokytojai reaguoja, kai susipyksta broliai sesės, draugai. Vaikai turi išmokti ne tik draugauti, susitarti, bet ir tinkamų būdų rodyti savo jausmams.

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 veikslių – muštynių, keršto, apkalbų.

- Nesėkmingai sprendžiamas konfliktas sukelia apmaudą, pyktį, baimę, nusivylimą, nepasitikėjimą, pažeidžia vaikų pasitikėjimą tėvais ir savimi, jų saugumą, sukelia stresą ir įtampą.

Rekomendacijos, padedančios išspręsti konfliktus su paaugliais:

Atsisakykite pamokslų ir moralų - būkite atrama ir palaikymo šaltinis

„Labai noriu Tave suprasti, tik nemoku, nežinau kaip, padėk man“

Pirmiausia, atsisakykite pamokslų ir moralų. Leiskite paaugliui išsikalbėti, bandykite suprasti jį, nekritikuoti, bendrauti, kaip su lygiu, priimant jo mintis.

Paauglys tikisi Jūsų supratimo ir palaikymo, kai ieško savo tapatumo ir vietos pasaulyje – palaikykite jį tuose ieškojimuose ir tuomet jis galės jaustis labiau suprastas bei priimtas, lengviau išgyvens savo tapatumo krizę:

- norint paprašyti atlikti namų pareigas, pavyzdžiui, susitvarkyti kambarį, svarbu ieškoti kompromisų ir susitarimų, bet ne įsakinėti, kas gali sukelti paauglio pasipriešinimą ir konfliktą, bloginant tarpusavio santykius.

Nuslopinkite mūšį - siekite paliaubų

„Pabandykime šiuo metu nusiraminti, o toliau kartu apgalvosime ką galime padaryti“

Kilus konfliktinėms situacijoms reaguokite ramiai į paauglių jausmų audras ir neatsakykite jiems priešišku, ignoravimu ar puolimu. Leiskite išlieti visas emocijas. Prisiminkite, kokie svarbūs pokyčiai

vyksta paauglio organizme, nebarkite jo, bet ir negailėkite. Rodykite ramybę ir išmintį:

- savo pavyzdžiu mokykite jį kuo būti, taip tapsite jam autoritetu. Išlaukite momento, kai vaikas nurims ir padarys pauzę ir pereikite prie sprendimų;
- ramiai paklauskite, kokią sprendimą mato paauglys, kaip suvokia situaciją. Švelniai išsakykite savo požiūrį. Diskutuokite apie galimas sprendimo būdų alternatyvas kartu.

Išlaikykite kontrolę - bet visiškai nekontroliuokite

„Susitarkime laikytis taisyklių“

Geriausias būdas palaikyti kontrolę - kalbėtis su paaugliu, išaiškinti savo elgesio priežastis, taisyklių laikymosi būtinybę, ribas, susitarimus:

- svarbu akcentuoti paaugliui, kad jis yra atsakingas už savo sprendimus ir naudinga juos apgalvoti prieš ko nors imantis,

tad tėvai turėtų būti padedantys paaugliui apsvarstyti įvairias alternatyvas;

- „Nesibraukite“ į paauglio privatumą – jį reikia gerbti. Atsiradus elgesio pokyčiams, visada pirmiausia reikia kalbėtis su paaugliu, bandyti išsiaiškinti priežastis ir skatinti atvirumą. Privatumą galima pažeisti tikrinant vaiko socialinių tinklų paskyras, susirašinėjimus telefonu – perteklinės psichologinės kontrolės naudojimas. Tokiu atveju, mažiname paauglio savivertės jausmą.

Naudota literatūra:

D. Račelytė „Apie konfliktus ir jų sprendimą“, 2008.

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą:
www.pagalbasau.lt

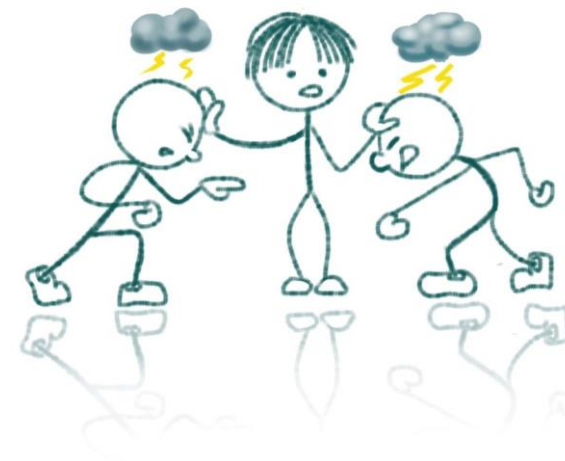
Parengė:

Vyr. specialioji pedagogė

Vilma Bindzienė

Pasvalio „Riešuto“ mokykla

Konfliktai: kaip tinkamai juos spręsti



2024