

Susipykti, susibarti šeimose yra daugybė priežasčių – nuo neišplautos lėkštės iki išsiskiriančių politinių pažiūrų. O konfliktuoti su vaikais, ypač paaugliais – daugelio tėvų kasdienybė. Mūsų seneliai buvo įsitikinę, kad tėvo žodis šventas, tad kita konfliktuojanti pusė turėdavo kukliai nuleisti galvą ir išklaudyti. Ir nesvarbu, kas dėjosi toje galvoje. Mes taip nebemanome, o jei vis dar manome, sukeliame daugiau ir sudėtingesnių problemų. „Konfliktas baigiasi, kai nesutarimus pavyksta išspręsti, skirtumus suderinti. Tokiu atveju išlošia abi šalys“, – teigia Asmens sveikatos klinikos vaikų ir paauglių medicinos psichologė Neringa Jūrelienė.

Konfliktų su vaikais priežastys

Konfliktas, pasak psichologės, normali žmogaus santykio su aplinka dalis: „Tai, kad kilo konfliktas, rodo, kad dalykai, dėl kurių nesutariame, mums labai svarbūs ir esame pasirengę juos ginti, būna, kad ir labai aršiai.

Tėvų ir vaikų konfliktai šeimose skirtingi, jie priklauso nuo tėvų ir vaikų amžiaus, įsitikinimų, pažiūrų. N. Jūrelienė kaip dažniausią konfliktų šaltinį išskiria tėvų kontrolės ir vaikų autonomijos susidūrimą, kai kyla nesutarimų dėl ribų, taisyklių, draugų, įvairių veiklų, net draugų pasirinkimo.

Kitos priežastys, pasak psichologės, buities darbai, lūkesčiai akademiniam pasiekimams, pastaruoju metu ir ekranų laikas.

„Nesutarimų taip pat kyla dėl kultūrinių skirtumų, kai tėvai siekia perduoti vaikams tradicinius požiūrius, tuo tarpu pastariesiems aktualus ir priimtinas jų laikmečio modernumas, kalbos maniera, aprangos stilius ar pati elgsena“, – pastebi psichologė.

Ar konfliktas įvyks, priklauso nuo tėvų ir vaikų gebėjimo save reguliuoti. „Neretai skirtybių susidūrimas perauga į tikrą galios kovą, kai emocinė atmosfera užkaista, kiekviena pusė įsiaudrina. Čia iškyla rizika ne tik sužeisti tarpusavio ryšį, bet ir užgauti vienas kitą emociškai ar net fiziškai“, – sako psichologė.

Netinkami sprendimo modeliai

Šeimos narių sąveikose tenka derinti daugybę dalykų, akivaizdu, tai ne visada pavyksta. Svarbu, kad konfliktas netaptų galios gabaritų matavimosi vieta. „Tai, kad tėvai vyresni, labiau patyrę ir žinantys, nereiškia, kad jie visada teisūs. Vaikai gali išgyventi stiprius apmaudo ir pykčio jausmus, kai tėvai nesugeba prisipažinti klydę“, – pabrėžia N. Jūrelienė.

Pasak jos, apakinti pykčio, frustracijos, žmonės praranda gebėjimą aiškiai komunikuoti savo mintis, vertinti situaciją, ima reaguoti į nesutarimą riksmomis, keiksmomis, grasinimais ar net fiziniu smurtu. Stiprių emocijų apimtiems tėvams tampa sunku (o gal net visai neįmanoma) atpažinti prieš juos esančio vaiko emocinius poreikius ar juos atliepti.

„Stiprios emocijos „atjungia“ mūsų prefrontalines (mąstančias) smegenis, tad mažėja empatija, supratimas, problemos sprendimo galimybės. Įsijungusi autonominė nervų sistema „pamiršta“, kad tai tik buitinis konfliktas, kad priešais – tik mylimas, galimai priešgyniaujantis vaikas, ir priima konflikto priešininką kaip grėsmę keliantį priešą, kurį mažų mažiausiai reikia „nukenksminti“, – aiškina psichologė.

Kritikavimas, pravardžiavimas, nuvertinimas, grasinimai, panieka – tai ne tie ginklai, kuriuos derėtų pasitelkti ieškant konstruktyvumo konflikte. Deja, tėvai, o ir vėliau vaikai gana dažnai jų griebiasi, kai pasijaučia konflikte bejėgiai.

„Akivaizdu, iš tėvų tikėtumės aukštos savireguliacijos ir brandumo. Vaikai, ypač paauglystėje, labai jautriai priima iš tėvų įvairiausias pastabas. Kai kurie įžeidimai, išsprūde konfliktų metu, įauga ir pasilieka ilgam. Tad posakiams „dar pienas nuo lūpų nenudžiūvo“ ar „pirma užauk“ neturėtų likti vietos“, – pabrėžia psichologė.

Empatija ir supratimas sprendžiant konfliktą

Pasak N. Jūrelienės, viena iš didžiausių dovanų, kurią gauna tėvai susilaukę vaikų – tai galimybė susikurti su jais ypatingai praturtinantį tarpusavio ryšį. Sėkmingai išspręstas konfliktas ne tik pagerina santykius, bet ir padeda geriau vieniems kitus pažinti, suprasti, įneša į ryšį daugiau pagarbos ir pasitikėjimo, be to, moko vaikus spręsti konfliktą konstruktyviai.

Psichologė akcentuoja, kad tėvams apsimoka sudalyvauti konfliktuose kuo „efektyviau“, t. y. iš nesutarimo erdvės vaikai turėtų išsinešti žinutę, kad konfliktavimas nėra pasaulio ar santykio su tėvais pabaiga, o tik abiem pusėms priimtino sprendimo ieškojimas. Jie turi būti tikri, kad konfliktavimas niekaip nepanaikina tėvų meilės ir nekelia jai grėsmės.

Tėvai yra pagrindiniai modeliai ir mokytojai to, kaip derėtų konfliktuoti – su pagarba kitai pusei, reguliuojant viduje kylančias emocijas, išsakant savo nuomonę, argumentus ir nekaltinant / nekritikuojant kitos pusės. Net ir konflikto metu vaikas gali išgirsti, kad yra mylimas, kai tėvų argumentas skamba ne kaip grasinimas, ne kaip savo galios manifestacija, o kaip rūpestis, bandymas geriau suprasti.

„Pasakyti lengviau negu padaryti“, – pripažįsta psichologė, bet pabrėžia, kad yra dėl ko stengtis. Ji rekomenduoja Marshall Rosenberg išplėtotą praktiką, kuri akcentuoja empatiją, supratimą bei bendradarbiavimą konflikto ir paprasto bendravimo metu. Konflikto situacijoje tėvai pirmiausia turėtų atidėti į šalį kritikavimą, etikečių klijavimą ir tiesiog aiškiai įvardinti, ką girdi, mato.

Psichologė pateikia keletą pavyzdžių. Užuoť pasakę „tu toks tinginys / netvarkingas / neatsakingas“ tėvai galėtų ištarti „matau, kad nesutvarkyti indai / išmėtyti daiktai“. Užuoť kaltinę vaiką tėvai turėtų tiesiog jam pasakyti, kaip jaučiasi (pavyzdžiui, vietoj „tu mane supykdei“ derėtų sakyti, kad „liūdna, jog šitaip įvyko, net ir pykstu“). Konflikto erdvė turėtų tapti vieta, kur galima išsakyti savo poreikius („nespėju visko, tad tikiuosi pagalbos“). Galiausiai, tėvai turėtų gebėti paprašyti ko nors konkreťaus, o ne reikalauti iš vaiko tiesiog paklusnumo („prašau, išplauk tuos indus“ vietoj „jau geriau dabar pat eini ir plauni!“).

Tarpusavyje konfliktuojančių tėvų poveikis

Pasak N. Jūrelienės, atlikta daugybė tyrimų, bandant atskleisti pasekmes, su kuriomis susiduria konfliktuojančių tėvų vaikai. Nustatyta, kad dažni tėvų tarpusavio konfliktai susiję su žema vaikų saviverte, padidėjusiu nerimu, emociniu nesaugumu, polinkiu izoliuotis, patirti depresinę būseną.

Tėvai yra pirmieji vaiko mokytojai ir pavyzdžiai to, kaip pora gali tarpusavyje sutarti. Didelė tikimybė, kad stebėtą tėvų ryšio modelį vaikai realizuos ir savo santykiuose su antra puse.

„Maža to, matydami tėvų pavyzdį, vaikai mokosi ir konfliktų sprendimo būdų. Destruktyvūs, smurtiniai, nepagarbūs tėvų tarpusavio konfliktų sprendimo būdai tampa pirmuoju automatiniu vaiko pasirinkimu, jam patekus į panašią situaciją“, – teigia N. Jūrelienė. Be to, vaikas gauna žinutę, kad bet koki nesutarimą reikia spręsti per konfliktą – taip nukenčia jo socialinių įgūdžių ugdymas.

Psichologė pastebi, kad vis dėlto tyrimų rezultatai rodo, jog tėvų konfliktai nėra absoliutus nuosprendis vaikams. Daugumai vaikų, augančių konfliťišiose šeimose, neišsivysto emocinių ar elgesio problemų. Mokslininkų aiškinimu, taip yra dėl to, kad egzistuoja ir kiti kartu veikianťys veiksniai, kurie akumuliuodamiesi sumažina arba padidina minėtų problemų atsiradimo riziką.

N. Jūrelienė pabrėžia, kad, prognozuojant galimas pasekmes, svarbu tai, ar tėvų tarpusavio konfliktai yra dažni, intensyvūs, ar jie sprendžiami konstruktyviai, ar jie apskritai išsprendžiami ir ar į juos įtraukiamas pats vaikas. Blogiausia, jei būdamas tėvų nesutarimų

liudininku, vaikas patenka į lojalumo konfliktą, kai yra verčiamas rinktis, kurią pusę konflikte palaiko.

Be to, intensyvus tėvų įsitraukimas į tarpusavio konfliktus, nepalieka erdvės vaiko poreikiams patenkinti. „Ar neatsitinka taip, kad vaikas, nukreipdamas pastangas įveikti patiriamą įtampą, nerimą dėl tėvų nesantaikos, o gal net imdamasis iniciatyvos tėvus taikyti, praleidžia galimybę spręsti savo asmeninius raidos uždavinius?“ – pastebi Asmens sveikatos klinikos psichologė.

Konfliktų sprendimo įtaka vaiko raidai

Emocinė vaiko raida yra procesas, kurio metu vaikas išmoksta atpažinti, suprasti, išreikšti bei reguliuoti savo emocijas. Brėsdamas emociškai jis taip pat įgyja gebėjimų kurti ir palaikyti santykius, suprasti kito jausmus, naviguoti socialiniuose ir emociniuose iššūkiuose.

Psichologė teigia, kad, spręsdami konfliktus konstruktyviai, tėvai modeliuoja emociškai brandaus žmogaus pavyzdį. Toks žmogus stengiasi suprasti savo oponentą, aktyviai klausosi, pagarbiai kalba, siekia ne sutriuškinti / apkaltinti / įžeisti kitą, bet tiesiog išspręsti iškilusią problemą.

„Ką iš konflikto proceso gali išsinešti vaikas? Kad susidurti su konfliktu nėra baisu, kad jis negrasina nei meilei, nei draugystei; kad galima išsakyti savo nuomonę / jausmus / poreikius ir nebūti už tai nubaustam / nuvertintam; kad konflikto metu įmanoma save reguliuoti – išsakyti, kaip jautiesi, padaryti pauzę, įkvėpti; kad svarbu pamatyti ir kito perspektyvą (būti empatiškam)“, – sako N. Jūrelienė

Asmens sveikatos klinikoje dirba patyrusi vaikų ir paauglių bei suaugusiųjų psichologė, psichiatrė ir psichoterapeutų komanda. Visi specialistai turi medicinos išsilavinimą ir konsultuoja Vilniuje bei Klaipėdoje. Klinikos partneris – VšĮ „Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centras“, teikiantis paslaugas Palangoje, Panevėžyje, Grigiškėse ir Šalčininkuose.

