

Pirmųjų bendravimo įgūdžių vaikas mokosi šeimoje, apsuptas artimųjų, vėliau svarbūs tampa bendraamžiai, draugai, vaiką supanti socialinė aplinka. Tačiau vien puikiai išlavintų bendravimo įgūdžių neužtenka, kad žmogus gebėtų užmegzti ir palaikyti santykius, gerbtų kito nuomonę, mokėtų išklausyti. Vaiko teisių gynėjai atkreipia dėmesį, kad nuo mažų dienų vaiką reikėtų mokyti ne tik bendravimo, bet ir ginčų sprendimo, tolerancijos kitokiam požiūriui, emocijų valdymo, nes įvairūs nesutarimai gyvenime - neišvengiamas reiškinys.

Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos Kauno apskrities Vaiko teisių apsaugos skyriaus vedėja Neringa Martišienė sako, jog suaugusiems svarbu mokėti konfliktus ir kylančias emocijas valdyti, o dar svarbiau to išmokyti vaikus.

„Konfliktas – priešingų interesų, tikslų, požiūrių, nuomonių susidūrimas, turintis stiprų emocinį foną. Skirtingo amžiaus vaikai tarpusavio nesutarimus sprendžia skirtingai: mažesnieji susipykę skuba pasiguosti tėvams, suaugusiems, o paaugliai nesutarimus linkę spręsti patys“, – sako N. Martišienė.

Pasak vaiko teisių gynėjos, svarbu suprasti, kad vaikų ginčai dažnai kyla ne tik dėl nuomonių išsiskyrimo, bet neretai dėl bendravimo, klausymo įgūdžių stokos, įžeistų jausmų, nemokėjimo teisingai išreikšti savo norų, tarpusavio konkurencijos. Ji atkreipia dėmesį, kad kartais ir maži nesutarimai į rimtesnius konfliktus išauga dėl netinkamai pasirinkto sprendimo būdo.

Mokykime pažinti emocijas

Pasak N. Martišienės, vaikui labai svarbu išmokti atpažinti emocijas, jausmus, mintis kylančias konflikto metu, kad įvardinęs jas, galėtų konstruktyviai išspręsti ginčą.

„Mokykime vaiką įvardinti emociją ir ją paaiškinti. Net tokia, atrodytų, visiems pažįstama emocija, kaip pyktis, gali būti skirtinga. Jis gali būti agresyvus, varginantis, erzinantis ir pan. Padėkime vaikui tai suprasti, atpažinti ir plėskime jo emocijų žodyną. Kita vertus – pyktis yra stipri jėga ir nukreiptas tinkama linkme gali būti panaudotas pokyčiams siekti, keisti situaciją. Suprasdami tikruosius vaiko jausmus, išgyvenimus stiprių emocijų metu, galėsime išsiaiškinti, kodėl tokios emocijos kyla ir mokyti vaiką jas valdyti“, – pataria vaiko teisių gynėja.

N.Martišienė primena, jog svarbu su vaiku išsiaiškinti, kodėl ir kokiais atvejais išiplieskia

emocijos, kas jas sukelia. Pasak jos, reikėtų leisti vaikui išsikalbėti, o tėvai turėtų mokytis analizuoti savo emocijas, jas atpažinti, kai nesutarimai kyla ir šeimoje.

Padėkime išmokyti spręsti konfliktus

„Supraskime, jog nesutarimai, pyktis patys savaime nėra blogi dalykai. Tinkamai sprendžiamos sudėtingos situacijos, kurių metu išsiskiria nuomonės, brandina asmenybę ir charakterį – moko tolerancijos, klausymosi meno, praturtina santykius. Tačiau destruktiviai sprendžiamo konfliktai gali kelti ir įtampą bei grėsmę geriems tarpusavio santykiams“, – atkreipia dėmesį N. Martišienė.

Ji pataria mokytis vaikus suprasti, kad ginčo, konflikto metu normalu abiem pusėms išsakyti savo nuomonės, tikslus, lūkesčius, tačiau negalima žeminti, niekinti, nuvertinti kito žmogaus. Nuoširdūs pokalbiai su vaikais turėtų padėti jiems suprasti, kad nėra teisingų ir neteisingų nuomonių, yra tik skirtingi požiūriai.

„Paiškiname vaikams, kad nugalėtojas ne tas, kuris garsiai šaukia, bet tas, kuris moka išspręsti ginčą – geba klausyti, suprasti, išgirsti. Vaikams svarbu suprasti, kad be kompromisų pasiekti sutarimą bus sunku. Padėkime jiems išmokyti ieškoti sprendimų“, – kviečia vaiko teisių gynėja akcentuodama būtinybę vaikams paaiškinti konflikto sprendimo eigą – emocijų valdymas, problemos identifikavimas, gebėjimas išsakyti savo nuomonę ir išklausti oponentą bei surasti konflikto sprendimo alternatyvas.

N.Martišienė siūlo atminti, kad bet kokio amžiaus vaikai geriausiai mokosi stebėdami. Tad nuo suaugusiųjų priklauso, kaip vaikas mokės spręsti tarpusavio konfliktus ir išlikti stipriu, gerbiančiu save ir oponentą.

Vaiko teisių gynėja rekomenduoja vaikams, sprendžiant konfliktus, vadovautis metodu „Spręsk“:

S – sakykite, kaip jūs matote problemą;

P – paklauskite, kaip problemą mato kita konflikto pusė;

R – raskite ir išvardinkite galimus variantus;

Ė – eliminuokite sprendimus, kurie nepriimtini kuriam nors iš jūsų;

S – svarstykite ir analizuokite, kokius žingsnius reikia žengti arba kokios reikia pagalbos;

K – konstatuokite abiem pusėm priimtinausią sprendimą.

Kilus klausimams kviečiame žmones pasikonsultuoti su vaiko teisių gynėjais skambinant nemokamu tel. 8 800 10 800, taip pat galima rašyti žinutę interneto svetainėje vaikoteises.lrv.lt esančiame pokalbių laukelyje. Pranešti apie vaiko teisių pažeidimą galima artimiausiame vaiko teisių apsaugos skyriuje, užpildant formą Tarnybos interneto svetainėje arba skambinant bendruoju pagalbos numeriu 112.

