

Kiekvienas žmogus kartais pasijaučia nesuprastas, neišgirstas ir dėl to neretai kyla konfliktai. Vaikai pyksta, kad tėvai ar globėjai jų nesupranta, suaugusieji suirzta, jei atrodo, kad jaunuolis nesiklauso. Vaiko teisių gynėja Giedrė Starkevičiūtė pataria, kaip laviruoti tokiose situacijose.

Vaiko teisių gynėjos Giedrės Starkevičiūtės interviu žiūrėkite [čia](#).

„Kai jaučiamės negirdimi ir nesuprasti ypač svarbu mokėti tinkamai išreikšti savo emocijas ir siekti ne konflikto, o bendro sprendimo. Natūralu, kad santykiai šeimoje turi pačių įvairiausių iššūkių. Tačiau juos visus galime įveikti kalbėdami“, – sako vaiko teisių gynėja Giedrė Starkevičiūtė.

Kompromisų paieškos

Vaiko teisių gynėjai primena, kad net ir pačiose darniausiose šeimose gali kilti nesutarimų. Tačiau svarbiausia, kad vaikai ar paaugliai žinotų ir suprastų, kad tėvai linki gero, tik jų lūkesčiai ar būdai parodyti rūpestį gali skirtis. Pasak G. Starkevičiūtės, vaikams svarbu žinoti, kad jie turi teisę išsakyti savo nuomonę ir jausmus, tačiau tai reikia daryti pagarbiai ir konstruktyviai.

„Ieškoti kompromiso naudinga visuomet. Tačiau rasti pozityvių dalykų, kai emocijos ima viršų, labai sunku. Tad pirmiausiai patariu nurimti, liūdesį ir pyktį išreikšti ne piktais žodžiais ar rėkimu, bet tiesiog išsakant savo jausmus ir paprašant pokyčio“, – tokį patarimą vaiko teisių gynėja duoda tiek vaikams, tiek ir tėvams.

Be to, verta prisiminti, kad kompromisai padeda kurti pasitikėjimą. Jei, pavyzdžiui, vaikas nori šuniuko, o tėvai mano, kad jis dar nepasiruošęs, galima ieškoti alternatyvų – savanorystė gyvūnų prieglaudoje galėtų tapti puikiu įrodymu, kad vaikas yra atsakingas ir subrendęs.

Patarimai vaikams, kaip geriau susikalbėti su tėvais

Iššūkiu susikalbėti ir suprasti vienas kitą gali tapti paauglystės laikotarpis. Tuo metu jaunuolis natūraliai siekia daugiau nepriklausomybės, formuojasi kitokia nuomonė, pasaulėžiūra, kuri galbūt ne visada atitinka tėvų ar kitų artimųjų pažiūras. Tuo laikotarpiu ypač svarbu vienas kitam išsaugoti pagarbą, bendrauti be konfliktų.

Vaiko teisių gynėja G. Starkevičiūtė jaunuoliams duoda kelis universalius patarimus, kaip

šeimoje bendrauti taikiai:

Naudok „aš“ žinutes. Vietoj kaltinimų, formuluok savo jausmus: „Aš jaučiuosi nusivylęs, kai mane pertrauki, man svarbu išsakyti savo mintis.“

Kalbėk tada, kai emocijos nuslūgsta. Kai esame labai supykę ar nusiminę, sunku girdėti vienas kitą. Palauk, kol nusiraminsi, ir tada bandyk išsakyti, kas tave jaudina.

Būk konkretus. Vietoj bendrų kaltinimų, pateik aiškius pavyzdžius ir norus: „Man būtų svarbu šį savaitgalį nueiti į koncertą su draugais, nes tai man padeda atsipalaiduoti.“

Domėkis tėvų nuomone. Net jei nesutinki, parodyk, kad girdi: „Girdžiu, kad tau svarbus mano saugumas. Gal galime rasti sprendimą, kuris tiktų abiem?“

Galiausiai, pasak vaiko teisių gynėjų, tikras ryšys tarp vaikų ir tėvų gimsta ne tada, kai nuomonės sutampa, o tada, kai abi pusės stengiasi ne tik būti išgirstos, bet ir išgirsti kitus. Nuoširdumas, pagarba ir noras augti kartu – tai pagrindas stipriems šeimos santykiams.

Kilus klausimams, kviečiame žiūrėti [Vaiko teisių TV](#) arba konsultuotis su vaiko teisių gynėjais skambinant nemokamu tel. 0 800 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 Skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numeriu 112.

