

KAIP IŠVENGTI KONFLIKTŲ?

PSICHOLOGINĖS REKOMENDACIJOS

Gyvenimas šeimoje yra pakankamai sudėtingas net ir įprastomis aplinkybėmis, nes vaikai vis dar mokosi tenkinti savo poreikius, bendrauti ir bendradarbiauti. Nenuostabu, kad tokiu įtemptu laikotarpiu konfliktai ir nesusikalbėjimas tarp brolių ir seserų tik dar labiau paaštrėja. Vis dėl to, tokias aplinkybes galima išnaudoti tarpusavio santykių įgūdžių lavinimui.

ASMENINĖ ERDVĖ

Tiek daug laiko kartu praleidžiant namuose yra labai lengva vienas kitą išsekinti. Kiekvienam žmogui, vaikams taip pat, reikia laiko tiesiog pabūti su savimi. Be ramaus laiko vaikai pervargsta nuo per didelės stimuliacijos ir tampa dirglūs.

- Mokykite savo vaikus švelniai ir nepuolant išsakyti savo norus ar poreikius, pvz.: „Man labai smagu su tavimi žaisti, tačiau dabar pradėdau jaustis pavargęs ir norėčiau pabūti vienas.“;
- Padėkite vaikui išbūti su patirtu atstūmimu, pvz.: „Tavo brolis tave myli ir kartu pažaisite vėliau. Šiuo metu jis klausysis pasakos. Ką tu norėtum nuveikti?“;
- Įsitikinkite, kad visi namuose turi atskirą ir jaukią erdvę, kurioje galėtų pabūti vieni, kai reikia. Jeigu ne visi namuose turi atskirus kambarius, galite vieną namų kambarį skirti būtent tam ir įsivardinti to kambario taisykles;
- Planuodami savo karantino dienotvarkę nepamirškite ją įtraukti ir „Tylaus laiko“ arba „Laiko sau“.



BROLIŲ IR SESERŲ KONKURENCIJA

Visiems vaikams kartais kyla nerimas, kad tėvai vieną myli labiau nei kitą. Įtemptu laikotarpiu ši konkurencija ir konfliktai gali dar paaštrėti. Kad visi vaikai jaustųsi mylimi padės šie patarimai:

- **Laikas praleistas atskirai su kiekvienu vaiku** padeda jiems jaustis pastebėtiems, įvertintiems ir saugiams. Taip pat bendraudami individualiai vaikai gali atviriau išsakyti savo rūpesčius;
- **Kiekvieno vaiko poreikių įvardijimas**, nė vieno iš jų nevertinant neigiamai, gali padėti vaikams geriau jaustis ir patirti tėvų supratimą, net jeigu negali gauti to, ko nori. Pvz.: „Atrodo, kad TU, Jonai, nori pabūti tyloje ir pailsėti, o TU, Saule, nori šokti pagal savo muziką. Nelengva situacija. Kaip galėtume ją išspręsti?“;
- **Paagarba.** Kai pradeda kilti įtampa, pasistenkite nekaltindami ir negėdindami pabrėžti, kad bendraujant būtina pagarba. Žinoma, patys pagarbiai bendraukite su artimaisiais;
- **Neskubėkite savo vaikų taisyti** ir bandyti apsaugoti vieno nuo kito. Konflikto akistatoje, galite ugdyti vaikų gebėjimą apsiginti, pvz.: „Girdžiu žodžius, kurie gali labai įskaudinti. Adomai, tu gali savo seseriai pasakyti, kad tau negera, kai ji su tavimi taip kalba.“;
- **Nelyginkite** vaikų tarpusavyje, nes tai didina jų konkurenciją.