

Kaip išmokyti vaikus konstruktyvai spręsti konfliktus?

METODAS „SPRĘSK“

Nebūna namų be dūmų – kuo žmonės artimesni, kuo daugiau laiko kartu praleidžia, juo daugiau tarpusavio konfliktų kyla. Vis dėlto, paties konflikto neturėtume bijoti – tinkamai, kūrybingai, konstruktyviai sprendžiami konfliktai gali sustiprinti ir praturtinti žmonių santykius. Ir, priešingai, destruktivus konfliktų sprendimas kelia įtampą, stresą ir gali tapti rimta grėsme draugiškiems tarpusavio santykiams nutrūkti. Pasigilinkime:



DESTRUKTYVUS KONFLIKTO SPRENDIMAS:

- Vyraujanti emocija – pyktis;
- Ginamės (nes jaučiamės puolami);
- Nepripažįstame problemos.

KAS VYKSTA?

Problema nesprendžiama, įtampa santykiuose auga



KONSTRUKTYVUS KONFLIKTO SPRENDIMAS:

- Leidžiame oponentui „nuleisti garą“;
- Bandome išsiaiškinti problemą;
- Ieškome abiem pusėms tinkamo sprendimo.

KAS VYKSTA?

Problema sprendžiama, santykiai stiprėja

Mokymasis konstruktyviai spręsti konfliktus yra įgūdis, kurį, nuosekliai dirbdami, galime išsiugdyti ir išmokyti jo savo vaikus/mokinius. Socialinių ir emocinių įgūdžių lavinimo programa „Lions quest” siūlo paprastą, bet veiksmingą įrankį, galintį padėti lavinti konfliktų sprendimo įgūdžius.

Metodą „**SPRĘSK**” sudaro 7 žingsniai:

S – sakykite, kaip jūs matote problemą

P – paklauskite, kaip problemą mato kita konflikto pusė

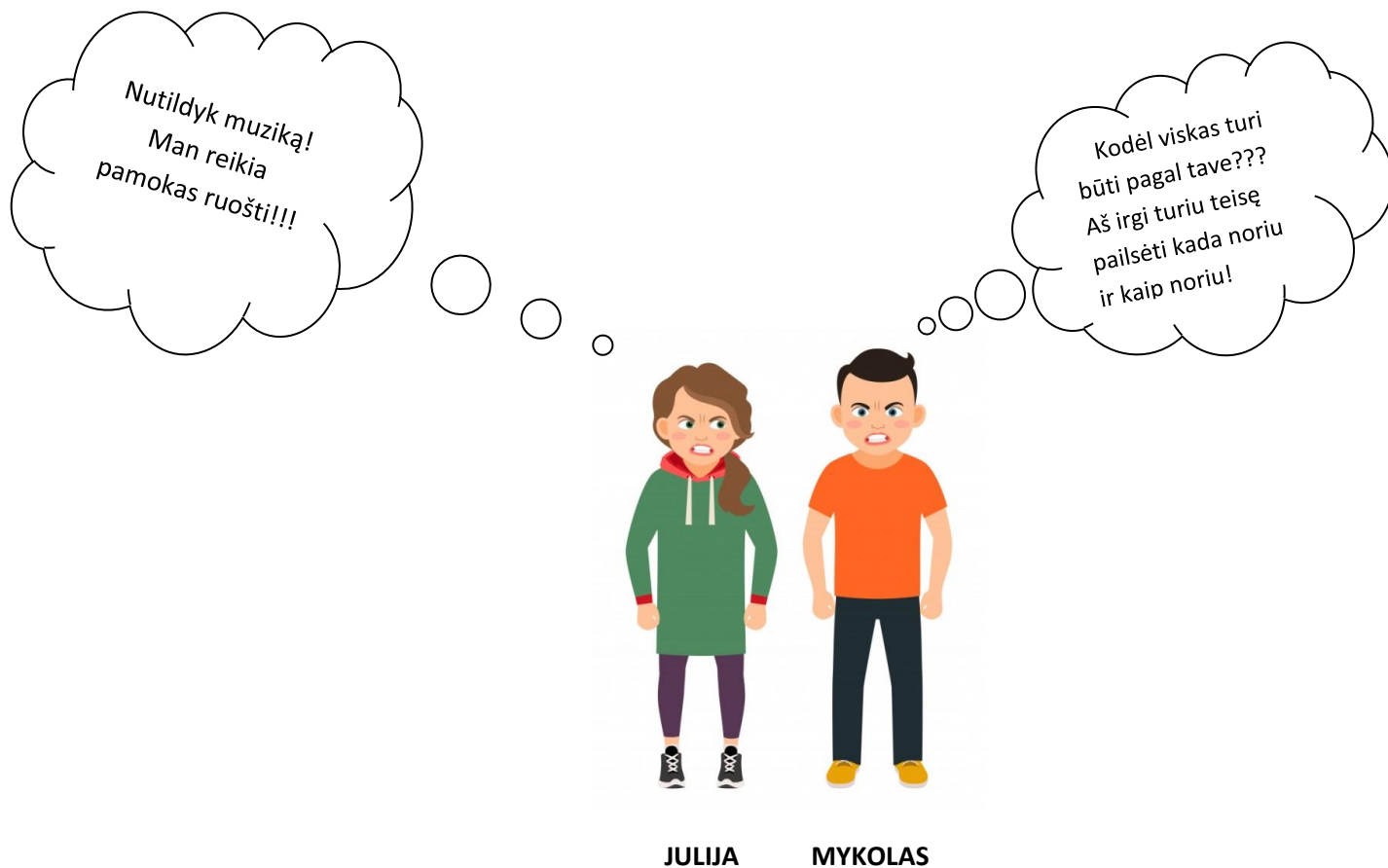
R – raskite ir išvardinkite galimus variantus

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

Pasitreniruokim, ir, vadovaudamiesi šio metodu, pabandykime išspręsti sesės ir brolio – Julijos ir Mykolo - konfliktą.



S – sakykite, kaip jūs matote problemą: *Julija turi valandą pamokoms paruošti. Jai trukdo Mykolo gretimame kambaryje leidžiama muzika. Jai atrodo, kad namų darbai yra svarbiau už muzikos klausymą, todėl jai atrodo, kad Mykolas turi ją gerbti ir muziką išjungti.*

P – paklauskite, kaip konfliktą mato kita konflikto pusė: *Mykolas anksčiau grįžo iš mokyklos, paruošė pamokas. Už valandos jam reikia išeiti į futbolo treniruotę. Dabar jam laisva valandėlė, per kurią jis nori pažaisti kompiuteriu, o žaidimo fone groja muzika. Jis mano, kad turi teisę savo kambaryje užsiimti tuo ką nori ir kada nori, juk jis namų darbus jau atliko!*

R - raskite ir išvardykite galimus problemos sprendimus:

- *Julijai paruošti namų darbus, kai Mykolas bus treniruotėje*
- *Mykolui pažaisti kompiuteriu po treniruotės*
- *Mykolui užsidėti ausines*

E – eliminuokite sprendimus, kurie nepriimtini kuriam nors iš jūsų:

- ~~*Julijai paruošti namų darbus, kai Mykolas bus treniruotėje*~~ - nepriimtina Julijai
- ~~*Mykolui pažaisti po treniruotės*~~ - nepriimtina Mykolui
- *Mykolui užsidėti ausines*

S - svarstykite ir analizuokite, kokius žingsnius reikia žengti arba kokios reikia pagalbos: *Mykolui reikia pasiskolinti Julijos ausines.*

K – konstatuokite abiem pusėm priimtinausią sprendimą – *kol Julija ruoš pamokas, Mykolas žais savo žaidimą, užsidėjęs Julijos ausine.*

Julijos ir Mykolo konfliktas taikiai išspręstas – pasinaudojus susistemintu konfliktų sprendimo metodu kelis kartus, vaikai pamažu įgis pozityvaus konfliktų sprendimo įgūdžių ir savarankiškai sugebės taikiai bei produktyviai spręsti kilusius nesutarimus.