

GRUPINIŲ KONSULTACIJŲ UŽSIĖMIMAS NR. 7 – KONFLIKTŲ SPRENDIMAS

1. Užsiėmimo tikslas
Smurtinio elgesio artimoje aplinkoje keitimo programos (toliau – Programa) dalyvius mokyti nesmurtinio elgesio sprendžiant konfliktus, jiems išaiškinti, kad nemokėjimas spręsti konfliktų gali pakenkti santykiams šeimoje, ugdyti Programos dalyvių gebėjimą argumentuotai išsakyti savo nuomonę.
2. Užsiėmimo uždaviniai
<ol style="list-style-type: none">1. Supažindinti Programos dalyvius su sėkmingomis konfliktinių situacijų valdymo strategijomis.2. Paskatinti Programos dalyvių apmąstymus apie nesėkmingai sprendžiamų konfliktų žalą.3. Ugdyti Programos dalyvių gebėjimą socialiai priimtinomis priemonėmis spręsti konfliktines situacijas.
3. Užsiėmimo rezultatai
<ol style="list-style-type: none">1. Programos dalyviai susipažino su sėkmingomis konfliktinių situacijų valdymo strategijomis.2. Programos dalyviai, analizuodami asmenines patirtis, suvokia nesėkmingai sprendžiamų konfliktų žalą.3. Programos dalyviai praktiškai išbandė argumentuotai išsakyti savo nuomonę.4. Diskutuodami, mokydamiesi vieni iš kitų, dalijosi pozityvia konfliktinių situacijų sprendimo patirtimi.
4. Užsiėmimo struktūra
Užsiėmimo struktūra yra rekomendacinė, ji gali būti keičiama, atsižvelgiant į konsultacijos dinamiką ar aptariamą temą. Bendra rekomenduojama užsiėmimo trukmė – 90 min.: 10 min. – pasisveikinimas; 15 min. – namų darbų aptarimas; 10 min. – pristatymas; 10 min. – įvadas; 25 min. – praktinė užduotis. 5 min. – namų darbų uždavimas; 15 min. – apibendrinimas ir kitos temos pristatymas.
5. Užsiėmimo priemonės
<ol style="list-style-type: none">1. Atmintinė: konfliktų sprendimo patarimai (Programos 8 priedo 2 priedas).2. Po 20 lapelių kiekvienam Programos dalyviui.3. Rašymo priemonės.4. Namų darbų užduotis: konfliktų sprendimo taisyklės (Programos 8 priedo 1 priedas).5. Programos užsiėmimų žurnalas (Programos 1 priedo 1 priedas) ir Programos dalyvių sąrašas (Programos 1 priedo 2 priedas).

6. Užsiėmimo vertinimo kortelės (Programos 1 priedo 3 priedas).
7. Temos aktualumo ir naudos vertinimo klausimynas (Programos 1 priedo 10 priedas).

6. UŽSIĖMIMO TURINYS

6.1. Pasisveikinimas

Siekdami paskatinti Programos dalyvius įsitraukti į užsiėmimą ir būti atviriems dalijantis savo patirtimis, pasisveikindami Programos dalyvių paprašykite apibūdinti: kas yra konfliktas ir kaip nusprendžia, kad tai jau konfliktas, o ne paprastas pokalbis; kas darosi su jų kūnu konflikto metu.

Priminkite per ankstesnius užsiėmimus pasiektus rezultatus, pasidžiaukite Programos dalyvių aktyviu dalyvavimu užsiėmimuose.

Programos dalyviams priminkite grupės taisykles. Priminkite apie galimybę užsirašyti į individualias konsultacijas, taip pat priminkite, kad į individualias konsultacijas pakviesite Programos dalyvius, kuriems sunkiau sekasi aptarti per grupines konsultacijas aptariamus klausimus ir kuriems sunkiau atsiskleisti grupėje.

6.2. Temos pristatymas

Pristatykite užsiėmimo temą, tikslą ir uždavinius. Priminkite, kad užsiėmimo trukmė – 1,5–2 valandos. Informuokite, kad per užsiėmimą Programos dalyvius supažindinsite su konfliktinių situacijų valdymo strategijomis, kurios moko nesmurtinio elgesio, aptarsite, kokios gali būti nepageidaujamos pasekmės nesėkmingai sprendžiant konfliktus, Programos dalyviai turės argumentuotai apginti savo nuomonę netaikydami galios ir kontrolės mechanizmų, vieni iš kitų mokysis sėkmingų konfliktinių situacijų sprendimo būdų.

Programos dalyvius supažindinkite su užsiėmimo struktūra. Priminkite, kad per užsiėmimą labai svarbu dalytis asmeninėmis patirtimis, mokytis vieniems iš kitų ir įsivertinti, kokius naujai išmokus įgūdžius Programos dalyvis galės pritaikyti kasdien.

Užsiėmimo pradžioje aptariami namų darbai. Užsiėmimo pabaigoje bus paskiriama namų darbų užduotis – Programos dalyviai skatinami kasdien taikyti naujai išmoktas žinias ir taip ugdyti naujus įgūdžius.

6.3. Namų darbų aptarimas

Su Programos dalyviais aptarkite namų darbus. Priminkite užduotį: Programos dalyviai praktinės užduoties lapuose (Programos 7 priedo 1 priedas), kuriuose įvardijo pykčio išraiškas, kurios daro žalą ar jos nedaro Programos dalyviui ar kitam asmeniui, savaitės eigoje turėjo pažymėti ženkliuką, kurias pykčio išraiškas dažniausiai taikė.

Pasiteiraukite, kaip Programos dalyviams sekėsi atlikti užduotį: ar, stebint pykčio išraiškas, norisi siekti geresnio rezultato; ar pykčio išraiškų stebėjimo lentelė yra veiksminga siekiant mažinti nekontroliuojamas pykčio apraiškas. Informuokite, kad Programos dalyviai gali tęsti šią užduotį tęsdami stebėjimus ir juos pažymėdami. Rekomenduokite Programos dalyviams susikurti apsidovanojimo strategiją, pavyzdžiui, kai teigiamų pykčio išraiškų bus dvigubai daugiau, – nusipirkti naują knygą ar pan. Paprašykite Programos dalyvių įvardyti, kas galėtų būti jų apdovanojimas sau.

6.4. Įvadas

Bendras gyvenimas šeimoje neišvengiamas be didesnių ar mažesnių konfliktų. Visi mes esame skirtingi. Turime skirtingų norų ir lūkesčių, skirtingus charakterius ir skirtingus įgūdžius bendrauti ar spręsti išskylančius sunkumus. Konfliktai yra dviejų tipų: vidiniai ir išoriniai. Vidiniams konfliktams būdinga tai, kad jis vyksta žmogaus viduje, jo mintyse ir apmąstymuose, dar prieš imantis kažkokių veiksmų. Dirbant su smurtinį elgesį taikančiais asmenimis, labai dažnai girdimas jų noras gražiai sutarti, suprasti kitą asmenį, gailėtį dėl taikyto smurtinio elgesio. Asmenys gana dažnai teigia, kad, prieš taikydami smurtinį elgesį, ilgai savyje kaupė nuoskaudas ir pyktį, kol galiausiai jie tapo nebevaldomi. Tai vienas iš vidinio konflikto pavyzdžių, kai asmuo nėra patenkintas esama situacija, norėtų ją nutraukti, tačiau nesugeba rasti racionalaus sprendimo. Smurtinio elgesio atveju vidinis konfliktas dažnai daro įtaką išoriniam konfliktui ir jėgos bei kontrolės taikymui kitam asmeniui.

Susidūrus dviejų asmenų skirtingoms pozicijoms, lūkesčiams ar interesams, paprastai asmenys renkasi tris strategijas: bet kokia kaina laimėti, atsisakyti savo interesų ir dėl šventos ramybės nusileisti ir nesiginčyti, nespręsti ir palikti situaciją likimo valiai.

Paskatinkite Programos dalyvių diskusiją ir pasiteiraukite:

- kurią strategiją jie renkasi dažniausiai;
- ar pastebi strategijos pasirinkimo skirtumą, priklausomai nuo to, su kuo vyksta konfliktas, pavyzdžiui, šeimoje, darbe, su draugais.

Siekiant sėkmingai suvaldyti konfliktinę situaciją, patariama:

- Mokyti **emocijų valdymo** technikų. Kiekvienas turi rasti jam tinkantį emocijų valdymo metodą ir ugdyti gebėjimus jį taikyti. Sunku išmokyti asmenį skaičiuoti iki 10-ies kilus nekontroliuojamoms emocijoms, jeigu jis nėra nusprendęs, kas jam teikia ramybę. Jeigu per užsiėmimą įvertinate, kad asmuo sunkiai kontroliuoja savo emocijas ir dėl to kyla smurtinio elgesio pavojus, tikslinga pasiūlyti individualią konsultaciją ir per ją aptarti veiklas, kurios teikia nusiramimą. Paskatinkite Programos dalyvį susidaryti „dienos higienos“ planą: dienos bėgyje numatyti konkretų laiką, kurio metu taikys nusiramimo techniką. Tuomet formosis įgūdis, kuris gali suveikti esant smurtinio elgesio pavojui. Tai nebus naujos žinios, kurias teks pritaikyti ekstremaliomis aplinkybėmis.
- Mokyti **aiškiai bendrauti**: argumentų pateikimas ramiu balsu, išsakymas tiesiogiai tam asmeniui, su kuriuo kalbate, reiškiant savo nuomonę nenaudojimas trečiojo asmens, kaltinimo vengimas, daugiau klausimų kitam asmeniui uždavimas nei teigimas. Po kiekvieno teiginio užduoti bent po vieną klausimą. Per individualias konsultacijas galima aptarti įvairias technikas. Pavyzdžiui, jeigu juntamas stipraus konflikto pavojus, kuris gali pasibaigti smurtiniu elgesiu, svarbų klausimą aptarti greitai einant (ėjimo tempas, kai reikia giliai kvėpuoti), kalbėti geriant vandenį ir po kiekvieno klausimo ar teiginio išgerti po gurkšnį vandens ir jį lėtai nuryti (taip suteikiama laiko apmąstymams). Technikas pradėti taikyti kasdien bendraujant, kad susiformuotų įgūdis.
- Mokyti **klausyti ir išgirsti**. Šiame etape svarbu bandyti suprasti, ką kitas asmuo mąsto, jaučia, kodėl priimamas vienoks ar kitoks sprendimas. Klausyti ir išgirsti kito nuomonę nereiškia visiško pritarimo kito nuomonei, tai tik būdas suprasti kitą asmenį, taip pat ramiai išsakyti savo nuomonę. Jeigu sudėtinga pokalbio metu išgirsti, ką kitas sako, galima rašyti laiškus. Tačiau tikėtina, kad laiškas bus labai ilgas, analizuojant situaciją labai išsamiai. Tikslingiau su kitu asmeniu susitarti susirašinėti trumposiomis žinutėmis, pridėdant susitarimą, kad atsakymą pateiks tik tada, kai aiškiai jį suformuluos ir žinos, kaip paaiškinti. Tai sumažina tikimybę pasiklysti informacijos gausoje, suteikia laiko apgalvoti atsakymą, mažina pykčio kilimo riziką ir didina tikimybę, kad bus aiškiai išsakytos mintys. Taip pat svarbu susitarti dėl galimybės pakartotinai klausti dėl žinutėje pateiktos informacijos, neinterpretuojant teksto. Žinutes konstruoti kaip kokio nors įrenginio instrukciją.

- Per konfliktą kiekvienas konflikto dalyvis jaučiasi teisus ir mano, kad situacija pasibaigtų, jeigu kitas pakeistų savo elgesį ar nuomonę, todėl reikia mokytis **pasidalyti atsakomybe**. Tai reiškia, kad tikslinga dekonstruoti situaciją, taikant modelį, kai ant to paties lapo surašoma kiekvieno konflikte dalyvaujančio asmens nuomonė ir veiksmai. Tik tuomet įvardijama problema ir galiausiai kartu ieškoma sprendimo būdų. Siekiant užkirsti kelią nevaržomiems konfliktams artimoje aplinkoje, galima ant šaldytuvo durelių klijuoti trumpus raštelius, kuriuose vienu sakiniu (ne daugiau kaip 7 žodžiais) parašyti, ko tikimasi iš kito šeimos nario, arba jam padėkoti.
- Gebėti atsakyti į klausimą, kas – **teisumas** ar **laimė** – svarbiau. Šis klausimas tarsi atokvėpis įsisiūbavus konfliktui ir pasitikrinimas, ko siekiama iš tikrųjų: valdyti kitą asmenį ar išspręsti situaciją. Per individualias konsultacijas paskatinkite Programos dalyvį įvardyti, kas teikia laimės bendrame gyvenime su partneriu (-e). Svarbu pasidaryti malonaus gyvenimo dienotvarkę, kurioje savaitės bėgyje reikia išskaidyti savo privalomas veiklas (pavyzdžiui, darbas, maitinimasis, asmeninės pramogos (gali būti ir miegas po darbo), atsakomybės šeimoje (namų tvarkymas, maisto gaminimas, skalbimas ir kt.) ir numatyti laiką pabuvimui su partneriu (-e), užsiimant abiem patinkančia veikla. Paskatinkite Programos dalyvį mėnesį – tris mėnesius laikytis tokio režimo. Tokiu būdu Programos dalyvis įpareigojamas susimąstyti apie partnerio (-ės) poreikius, mąstyti kūrybiškai ir įtraukti partnerio (-ės) poreikius į savo dienotvarkę.

7. UŽSIĖMIMO EIGA

7.1. Praktinė užduotis

Praktinė užduotis yra skirta padėti Programos dalyviams suprasti neigiamas nesėkmingų konfliktinių situacijų sprendimo pasekmes, ugdyti gebėjimą prisiimti atsakomybę ir, argumentuotai reiškiant nuomonę, nesilaikant jėgos ir kontrolės principo, imtis iniciatyvos atitaisyti žalą.

Kiekvienam Programos dalyviui įteikite po 20 mažų lapelių, ant kurių paprašykite užrašyti kasdienes situacijas, dėl kurių pas juos šeimoje kyla konfliktai: ant kiekvieno lapelio reikia užrašyti po vieną šeimoje puoselėjamą vertybę, kuri juos džiugina, arba ko jie norėtų, pavyzdžiui, „man patinka penktadienio vakarais su visa šeima žiūrėti filmus“. Užduotį atlikite per maždaug 5 minutes.

Tęsiant užduotį, kiekvieno Programos dalyvio paprašykite iš sąrašo išimti po 5 lapelius ir juos išmesti. Paaiškinkite, kad nesėkmingai sprendžiami konfliktai gali laikinai arba nekeičiamai padaryti įtaką šeimos gyvenimui ir tikslų siekimui. Tuomet paprašykite, kad Programos dalyviai išimtų po 5 lapelius, kurių, jų nuomone, atsisakytų partneris (-ė) po nesėkmingo konflikto sprendimo. Galiausiai po 5 lapelius iš kiekvieno Programos dalyvio paimkite, informuodamas, kad, nesėkmingai sprendžiant konfliktines situacijas, taikant smurtinį elgesį, bauginant partnerį (-ę), prasideda natūralus šeimos santykių griuvimas.

Siekdami paskatinti Programos dalyvius argumentuotai išsakyti savo mintis, netaikant jėgos ir kontrolės mechanizmo, paprašykite peržiūrėti likusius 5 lapelius ir juose surašytas šeimos vertybes, kurios yra svarbios kiekvienam Programos dalyviui. Pasiteiraukite:

- ar norėtumėte kurią nors vertybę susigrąžinti;
- kurią vertybę norėtumėte susigrąžinti;
- kurios vertybės iš likusių sutiktumėte atsisakyti;
- kodėl Jums tai yra svarbu ir kaip įtikintumėte vertybę grąžinti.

Informuokite, kad dėl gražinamos vertybės sprendžia visa Programos dalyvių grupė, kiekvienas turi po teigiamą ar neigiamą balsą.

Skatindami Programos dalyvius ugdyti sėkmingus konfliktinių situacijų sprendimo įgūdžius, inicijuokite diskusiją. Kiekvienas Programos dalyvis turi įvardyti nesėkmingą konflikto sprendimo situaciją, atsakydamas į klausimus:

- dėl kokios priežasties kilo konfliktas;
- kaip buvo sprendžiamas konfliktas;
- kokia žala sprendžiant konfliktą buvo padaryta.

Programos dalyviai kartu su visais pateikia pozityvių konflikto sprendimų būdų, remdamiesi pirmiau įvardytais patarimais:

- emocijų valdymo technikos;
- aiškus bendravimas;
- klausymasis ir išgirdimas;
- atsakomybės pasidalijimas;
- atsakymas į klausimą, kas – teisumas ar laimė – svarbiau.

Kiekvienai konfliktinei situacijai išvardykite po vieną patarimą (išvardyti pirmiau) iš eilės, nukreipdamas diskusiją.

7.2. Namų darbai

Remiantis pirmiau aptartais patarimais dėl sėkmingų konfliktų sprendimo būdų, Programos dalyviams duodama namų darbų užduotis – **konfliktų sprendimo taisyklės** (Programos 8 priedo 1 priedas), ant kurių prašoma sukurti po vieną konflikto sprendimo metodą sau bei sakinius, kuriais vadovaudamiesi jie galės konfliktą pakreipti sėkminga linkme, pavyzdžiui, pasakyti, kad „man reikia išeiti 5 minutes pasivaikščioti lauke“.

7.3. Apibendrinimas

Aptarkite konsultacijos eigą ir pasiektus rezultatus: Programos dalyviai susipažino su sėkmingomis konfliktinių situacijų valdymo strategijomis; Programos dalyviai aptarė nesėkmingų konfliktų daromą žalą ir mokėsi prisiimti atsakomybę; Programos dalyviai taikė argumentuotai išsakomos nuomonės strategijas ir mokydamiesi vieni iš kitų modeliavo sėkmingus konfliktinių situacijų sprendimo būdus.

Įteikiama **atmintinė: konfliktų sprendimo patarimai** (Programos 8 priedo 2 priedas), padedanti valdyti konfliktines situacijas ir taikyti nesmutines strategijas.

Programos dalyvių prašoma pasakyti po vieną sakinį, atliepiant nagrinėtą temą (gali pasakyti, kaip jaučiasi, ar įgijo naujų žinių, kas buvo sunku, su kokia informacija nesutinka, ir pan.).

7.4. Konsultacijos vertinimas

Programos dalyviams duodama po vieną **užsiėmimo vertinimo kortelę** (Programos 1 priedo 3 priedas): „Teigiamai“ ir „Neigiamai“. Programos dalyvių prašoma ant stalo užvertus palikti po vieną jų nuomonę atitinkančią kortelę, o nereikalingą padėti atgal į dėžutę. Programos dalyvių prašoma užpildyti **temos aktualumo ir naudos vertinimo klausimyną** (Programos 1 priedo 10 priedas).

7.5. Programos užsiėmimų žurnalas

Programos vadovas po kiekvienos individualios ir (ar) grupinės konsultacijos užpildo **Programos užsiėmimų žurnalą** (Programos 1 priedo 1 priedas). Ši priemonė padeda stebėti Programos dalyvių elgesio dinamiką, Programos dalyvių dalyvavimą užsiėmimuose, užsiėmimo dinamiką, pamąstyti pasibaigus konsultacijai.
