

Vai tiešām saruna ar sevi un savu bērnu ir kā risinājums konfliktiem, problēmām? (turpinājums)

Atkal mediācijas nodarbībā tiek spēlēta cita spēle „Iekāp otra „korpēs””. Mērķis – rosināt domāt par līdzjūtību, par to, kā katrs to saprot un var izjust. Uzdevums – stāvot aplī samainīties ar blakus stāvošo apaviem.

Tā kā katrs no mums ir citāds, tad arī iekļaušanās un darbošanās spēlē ir dažāda: cits tajā nepiedalās, cits to dara nedroši, cits to dara ar interesi, labprāt, neatkarīgi no tā, kādās „korpēs” jāiekāpj u. c. reakcijas.

Lai uzsāktu sarunu ar sevi par līdzjūtību, varbūt varu spēli izspēlēt savā iztēlē vai realitātē?

Domāju, ka līdzjūtība, empātija jeb varēšana „iekāpt otra korpēs” ir viens no priekšnosacījumiem, kas palīdz sajust sarunā gan savas, gan bērna emocijas, tātad paver lielāku iespēju problēmas risinājumam. Šajā sakarā pārdomām, varbūt sarunai ar sevi, teksts no Paulu Koelju grāmatas „Maktub”: „Iznācis no mises, ceļnieks dzīvoja vientulībā. Piepeši nez no kurienes uzradās kāds draugs un teica: „Es ļoti gribu aprunāties ar tevi.”

Ceļnieks šo tikšanos uztvēra kā zīmi un jutās tik aizgrābts, ka tūlīt pat sāka runāt par visu, kas tam likās svarīgs. Viņš runāja par Dieva svētību, par mīlestību, teica, ka draugs ir viņa eņģeļa sūtīts, jo kļiedējis viņa vientulību.

Taču draugs klusēdams noklausījies ceļnieka stāstījumā, pateicās un aizgāja.

Un nevis prieks, bet vēl lielāka vientulība pārņēma ceļnieka dvēseli. Tikai vēlāk viņš saprata, ka sajūsmināts par drauga negaidīto parādīšanos, viņš nebija pievērsis uzmanību tā lūgumam – aprunāties.

Ceļnieks nodūra acis un ieraudzīja savus vārdus, izkaisītus zemē. Jo tobrīd visums bija gaidījis no viņa ko citu.”

Ikvienam, man liekas, nepieciešams apjaust sarunas nozīmi, t. i., saruna ir kā vajadzība, kas palīdz brīvi, atklāti paust savas domas un jūtas, kā rezultātā var izzust meli, manipulācijas, neskaidrības, klusēšana, bailes.

Labi, ja bērns aug ģimenē, kas ir prasmīga sarunu vedēja – domstarpību risinātāja, kurā tēvs un māte ir labs paraugs, bet ja tāda bērnam nav?

Mans sapnis: varbūt varētu par to sākt domāt pirms bērna piedzimšanas, t. i., 9 mēnešu laikā, kamēr māmiņa gaida bērniņu, valsts rosina vecākus, kā pienākumu apmeklēt nodarbības vecākiem, paralēli tiesībām saņemt bērnu dzimšanas pabalstu, domāju, ka pienākumiem un saistībām ir jābūt līdzsvarā. Iespējams, ka varētu izmantot Eiropas fondu valsts attīstībai. Tas būtu preventīvs darbs valsts mērogā, lai stiprinātu ģimenes lomu, lai mazinātu šķirto ģimeņu skaitu. Arī šo 9 mēnešu laikā ģimenei valsts piedāvā iespēju apmeklēt mediatoru, kas palīdzētu gan mātei, gan tēvam savlaicīgi mācīties pašiem meklēt risinājumus domstarpībām, problēmām. Vai tiešām tas ir tik sarežģīti?

Un kas tad mums dod gandarījumu – domāju, ka pozitīvs rezultāts, ko esam sasnieguši paši.

No sapņa realitātē: mana prakse rāda, ka vēl svarīgs sarunas priekšnosacījums ir vecāku, pedagogu motivācija jeb vajadzība risināt konfliktus. Ja pieaugušie dažkārt izvairās no sarunām kā domstarpību risinājuma, tad situācija, kurā nokļuvis ir bērns kļūst sarežģītāka. Jo ilgāk klusējam, izvairāmies no sarunām gan savā starpā, gan ar bērnu, jo lielākas iespējas visiem iegūt „emociju augoņus”, tāpēc, varbūt, tomēr labāk uzsākt sarunu.

Priekšnosacījums sarunai – vecāku, pedagogu godīgums pret sevi un citiem, atvērtība jeb drosme atklāt savas domas, jūtas. Ja tas izdodas, tad sarunas risinājums ir tuvu.

Ir nepieciešama pieaugušo līdzvērtīga, līdztiesīga saruna ar bērnu. Domāju, ka vecākiem, pedagogiem vēl daudz jāmacās līdzsvarot savu pieaugušo varu ar mīlestību un cieņu pret bērnu. Konflikta situācijā emocionālo inteliģenci saglabāt bieži vien ir grūti. Ja neizdodas, tad no bērna var sagaidīt līdzīgu atbildes reakciju, kā arī, ja to apzināmies, ir iespēja labot savas kļūdas runājot ar bērnu par savām emocijām. Iespējams, ka arī šī varētu būt tēma sarunai ar sevi.

Protams, saruna, kas vērsta uz risinājumu grūtāk realizējama, ja konfliktā iesaistījušies „varmākas” vai „upura” lomā nonākušie bērni, jo „varmākam” šķiet, ka tikai viņam ir taisnība un savukārt „upuris” ir vienmēr pieradis piekāpties, baidīties, tad sarunas vedēja – vecāka, pedagoga, mediatora mērķis ir palīdzēt gan bērniem, gan pieaugušajiem sajūst savas domas un jūtas un, galvenais, saglabāt neitrālu pozīciju, jo

par „upuri” vai „varmāku” bērns kļūst daudzu apstākļu ietekmē, kas nav atkarīgi no viņa paša.

Sarežģītāk domstarpības ir risināt cilvēkiem – „narcisēm”, kas ir tik ļoti iemīlējušies sevī, ka viņiem šķiet, ka labāku un gudrāku, skaistāku cilvēku ir grūti atrast, tāpēc saruna ar sevi būtu lietderīga. Cik liela ir mana narcistiskā daļa (tā ir visos mūsos, izņemot mazohistus)?

Sarunās ar bērniem dažkārt dzirdu viņus sakām, ka viņi ar vecākiem, skolotājiem nerunās, jo tad pieaugušie atkal būs neapmierināti, dusmīgi, jo nekas nemainīsies, jo lielajiem vienmēr taisnība u. tml. Tas nozīmē, ka bērni neuzticas, baidās.

Domāju, ka viens no bērnu nevēlēšanās runāt iemesliem ir vecāku, skolotāju pieļautās kļūdas, ko pieaugušie pat, iespējams, neapzinās. Dažkārt pietiek ar teicienu: „Man nav laika.”, „Tiec galā pats...”, „Man jāstrādā...”, „Tu jau atkal esi...”. Tā neapmierinātība var krāties gan bērņā, gan pieaugušajā. Un bieži vien bērņā tā izpaužas uzvedības traucējumos (paaugstinātā agresivitātē, depresivitātē), slimošanā, iespējamās psihosomatiskajās saslimšanās (bieži sāp galva, vēders, slikta dūša, regulāras iesnas vai kakla sāpes u. c.), nespēja koncentrēties stundās, kā rezultātā var pasliktināties sekmes. Līdzīgas sekas ilgstošai klusēšanai, savu jūtu, domu nepaušanai var būt arī vecākiem, skolotājiem darbā, ģimenē. Arī šajā gadījumā varētu palīdzēt saruna ar sevi, jo izvairīšanās no sarunas jeb tiešas komunikācijas vienam ar otru, var radīt ilgstošus konfliktus. Vai tiešām mēs to vēlamies? Man šķiet, ka mēs par maz izmantojam savu radošumu sarunās jeb par maz brīvi ļaujamies savu jūtu, domu atklātām izpausmēm, jo neesam pietiekami droši un atvērti, tāpēc, manuprāt, bērņiem no mazotnes jāļauj izteikties, pajautājot viņam: „Un kā tu domā?”, „Kā tu rīkotos šajā situācijā?” Tad retāk mēs dzirdēsim bērņa atbildi: „Nezinu!” Mans, kā mediators, uzdevums ir ļaut noticēt un sajūst bērņam to, ka arī viņš, pārvarot savu nedrošību, pats var rast risinājumus problēmai.

Lai saruna tiešām būtu kā konflikta risinājums ir pietiekami jānovērtē vairāki faktori, t. i., sarunas laiks. Kad uzsākt sarunu? Mana pieredze rāda, ka ar bērņiem, kuri ir aktīvā, straujā temperamenta pārstāvji (sangviniķis, holeriķis), saruna vēlama pēc iespējas ātrāk. Ja bērņš mierīgāks, nosvērtāks, apdomīgāks (flegmatiķis,

melanholiķis), tad sarunāties vieglāk, ja viņam dota iespēja padomāt. Tomēr kopumā, ne velti ir teiciens – dzelzs jākaļ, kamēr tā karsta.

Domāju, ka, ja bērns vēlas runāt, tad jāpriecājas, jo lai parādītu bērnam varavīksni, tā negaidīs, kamēr vecāki padarīs darbu. Ja viena no domstarpībās iesaistītajām pusēm nevēlas runāt, tad vajadzīga pauze jeb laiks, kurā var rasties jaunas situācijas, kas var gan konfliktu atrisināt, gan sarežģīt, tas atkarīgs no abu pušu vēlmes un prasmes to darīt.

Sarunas vieta. Manuprāt, svarīgi, ka vietā, kur notiek saruna, bērnam jājūtas droši, lai tā viņam būtu patīkama. Labi sarunas raisās arī pastaigās, ar mazākiem bērniem – rotaļājoties.

Sarunas veids. Lai saruna virzītos uz labvēlīgu risinājumu, manuprāt, liela nozīme ir sarunas vedēja balss intonācijai, nosvērtībai, empātijai, acu kontaktam. Vēlams sarunās lietot jūtu nosaucošus vārdus – „Es esmu dusmīga par to, ka..., jo es...” Sarunu var apgrūtināt vispārinājumu lietošana – „Ko sēsi, to pļausi.”, „Tu mani necieni.”, tie var novirzīt sarunu no mērķa, ja pats sacītājs tos neizskaidro. Domāju, ka svarīgi atcerēties, ka vērtējam bērna rīcību, nevis bērnu – „Tu esi rīkojies neapdomīgi, jo...”

Nepieciešama prasme aktīvi klausīties jeb atspoguļot bērna, otra cilvēka jūtas, domas, ķermeņa valodu. Šī prasme pilnveidojama visa mūža garumā. Būtu labi, ja mēs pieaugušie sarunās ar bērniem lietotu vārdus – „Man liekas, ka tu esi noskumis par to, jo...”

Saglabāt neitrālu attieksmi pret visām domstarpībās iesaistītām pusēm, īpaši, ja bērni ir nonākuši „upura” vai „varmākas” lomā. Nav ne labu, ne sliktu bērnu, ir tikai tāda vai citāda viņu rīcība. Kāda ir mana attieksme šajās situācijās – atkal varētu būt saruna ar sevi?

Manuprāt, ikviens no mums savas dzīves laikā var kļūt par labu sarunu vedēju un klausītāju, ja vien pietiekami novērtējam uz labvēlīgumu, radošumu vērstas sarunas nozīmi ikdienā. Varbūt mazāk ilgstoši klusēt vai mazāk regulāri iet uzbrukumā jeb cīņā, t. i., labāk enerģiju tērēt līdzvērtīgām, līdztiesīgām, labvēlīgām sarunām, kas ved uz domstarpību risinājumu, vienošanos.

Labojot kļūdas pašiem sev (labi, ja tas būtu kā regulārs ieradums, vajadzība) un, ja izdodas, labot pašiem arī tās kļūdas, ko redz citi, tad „melnraksts” var kļūt par „fīrrakstu”. „Kļūdu labojums” – varbūt tā ir viena no sarunām ar sevi?

Kāds ir mans „rokraksts” (līdzībās – spēja, prasme sarunāties), vai to viegli var „salasīt” arī citi? Man šķiet, ka to apzināties ir pietiekami svarīgi, lai ikdienā justos apmierinātāki, laimīgāki, jo tā varētu mainīties psiholoģiskā vide gan mājās, gan skolā, gan darbā un citur.

Mediatore, sociālā pedagoģe

Anita Šteina