



Informacija tēvams

Pokalbiai su vaiku apie žałą internete



Marie Collins
Foundation



End Violence
Against Children
#SafeOnline



Kam reikalingas lankstinukas?

Dauguma tėvų sako, jog norėtų, kad jų vaikai galėtų su jais kalbėtis ir kad, iš tiesų, jie nuolat kalbasi su savo vaikais. Tačiau šie sunkūs pokalbiai gali būti bauginantys ir nežinome, nuo ko pradėti. Ir nors norime, kad vaikai su mumis kalbėtųsi, dažnai iš tikrųjų norime, kad jie klausytųsi mūsų, mūsų patirties ir išminties. Tačiau jei norime, kad vaikai su mumis kalbėtųsi, turime atsižvelgti į jų požiūrį ir būti pasirengę išgirsti tai, ko galbūt nenorime girdėti arba su kuo nesutinkame. Tik tada pokalbiai bus naudingi ir produktyvūs. Tikrai galime su vaikais bendrauti atvirai ir tinkamai, net kai kalbamės apie sudėtingus dalykus, tačiau norėdami tai pasiekti, mes, tėvai, turime nustoti sakyti jiems, ką jie turi daryti, ir pradėti klausyti, ką jie nori pasakyti. Kitaip tariant, norime kalbėtis su jais, o ne kalbėti jiems.

Turinys

Puslapj 3Skirtingi pokalbiai skirtingu laiku

Puslapj 4Bendrieji pokalbiai: su pokalbiais susijusių įpročių formavimas

Puslapj 6Jei dėl ko nors nerimaujate ir norite apie tai pasikalbėti

Puslapj 8Jei sužinote, kad kažkas JAU įvyko

Puslapj 10Amžių atitinkanti kalba ir sudėtingų klausimų pateikimas

Puslapj 12Reflektyvusis klausymasis

Puslapj 14RANBI metodo taikymas

Skirtingi
pokalbiai

skirtingu
laiku

Geriausia, jei su vaikais kalbamasi reguliariai ir lengvai, todėl verta siekti, kad tai taptų įprastu kasdieniu dalyku. Tačiau pasitaikys ir tokių atvejų, kai norėsite su vaiku aptarti konkretų klausimą. Taip pat būna atvejų, kai kas nors atsitinka – arba dėl to, kad vaikas ką nors atskleidė, arba dėl to, kad jūs ką nors sužinojote, – ir pokalbis tampa neišvengiamas. Kiekviena iš šių situacijų reikalauja skirtingo požiūrio, todėl verta jas panagrinėti atskirai.



Bendrieji pokalbiai: su pokalbiais susijusių įpročių formavimas

Naudinga įprasti pokalbiams su vaikais kurti tinkamą erdvę. Jie daug dažniau jums pasakys, kai kas nors bus negerai, jei iš esmės žinos, kaip galite reaguoti. Viena iš svarbiausių priežasčių, kodėl vaikai nekalba apie žalą internete, yra baimė, kad jais nepatikės, kad tėvai supyks arba (jų manymu) pernelyg jautriai sureaguos. Todėl turime užtikrinti, kad kalbėdamiesi vaikai jaustųsi saugūs, rodyti pagarbą vieni kitų nuomonei ir ne tik kalbėti, bet ir klausytis. Svarbu ne tik kalbėtis su vaikais, svarbiausia yra tai, kad jiems būtų sukurta saugi aplinka ir jie pasitikėtų jus.



Tai galima palengvinti keliais būdais

Kasdiniame gyvenime kurkite erdvę pokalbiams. Savo įprastoje dienoje ar savaitėje raskite laiką, kai vaikai jausis galintys kalbėtis su jumis. Tai gali būti valgymo kartu laikas, kelios minutės dienos pabaigoje, kai linkite labos nakties, kelionė į mokyklą ir iš jos, šeimos pasivaikščiojimas. Mielai kalbėkitės tiek apie nereikšmingus, tiek apie rimtus dalykus; klauskite vaikų nuomonės įvairiais klausimais – tiek geros, tiek blogos, įsiklausykite į jų mintis, būkite smalsūs, domėkitės, net jei nesutinkate. Jei jūsų nuomonė skiriasi, dėstykite ją mandagiai ir pagarbiai, atidžiai išklauskite, kodėl vaikai laikosi savo nuomonės. Jei parodysite, kad esate prieinami, jie žinos, kad prireikus gali į jus kreiptis.

Vaikų akivaizdoje kalbėkitės su kitais suaugusiaisiais. Kalbėdamiesi su kitais suaugusiaisiais, kalbėkite apie žalą internete, sveikus santykius, pagarbą ir sutikimą, ir tegul vaikai tai girdi – jie gali prisijungti prie pokalbio, bet gali ir neprisijungti,

tačiau iš jūsų jie supras, kad apie šiuos dalykus galima kalbėti ir, svarbiausia, kad galima tiksliai nežinoti, kaip elgtis kurioje nors situacijoje. Apie tai galite kalbėtis su savo partneriu, draugu arba vaikų draugu tėvais. Kalbėdamiesi turėtumėte būti dalykiški, susidomėję, pernelyg nesmerkti – svarbiausia, kad jūsų vaikas pamatytų, jog apie tokius dalykus galima kalbėtis lengvai ir dėmesingai. Svarbu kalbėtis ir apie savo padarytas klaidas, taip pat apie tai, kaip gyvenote toliau. Savo vaikus norime apsaugoti nuo žalos, tačiau taip pat svarbu žinoti, kad klaidų gali pasitaikyti, rizikuojant galima suklysti, ir vis tiek galima rasti išeitį ir sulaukti pagalbos.

Rodykite susidomėjimą. Su vaiku reikėtų kalbėtis ne tik tada, kai jam kas nors negerai, todėl domėkitės jo gyvenimu ir pomėgiais: kas jam patinka platformoje „TikTok“? Koks „YouTube“ vaizdo įrašas šiandien jį prajuokino? Kaip šiandien sekėsi mokykloje? Kartais vaikai nenorės apie tai kalbėtis, tada jūs sulauksite tik nutęsto mama ar tėti ir nieko daugiau. Tačiau paprastai žmonės mėgsta dalytis tuo, kas juos žavi, ir jei nuoširdžiai domėsitės bei nesmerksite, vaikai

dažniau papasakos apie tai, kas vyksta jų gyvenime.

Gerbkite privatumą. Nors svarbu domėtis, taip pat turime parodyti, kad suprantame, jog jiems reikia privatumo. Galimybė galvoti, ką nori, bendrauti su kitais yra žmogiškas poreikis, padedantis mums išsaugoti psichikos sveikatą. Mūsų vaikai nėra mūsų nuosavybė ar mūsų pačių tąša, todėl neturime teisės taip su jais elgtis. Atsitraukdami, bet primindami jiems, kad esame šalia, jei mūsų prireiktų, padedame jiems tapti savarankiškais ir atsakingais suaugusiais.

Padėkite vaikams išsiugdyti gebėjimą instinktyviai pajusti, kai kas nors atrodo negerai. Įpratinkite juos, kad jei jie dėl ko nors jaučiasi nejaukiai, verta apie tai pasikalbėti. Naudingiausias apsauginis veiksnys ir vaikui, ir suaugusiajam yra gerai išlavintas vidinis balsas, mums sakantis, kai kažkas yra ne taip. Tai instinktas, ir jį galime stiprinti naudodamiesi juo ir dalydamiesi savo patirtimi. Ne kiekvienas toks instinktyvus pojūtis reiškia, kad kažkas

Visada prisiminkite, ką reiškia būti jų amžiaus, – viena vertus, jie yra tikri, kad žino daugiau už jus, tačiau jie taip pat vertina jūsų nuomonę, tik gali nenorėti jums to parodyti! Iš jūsų pokalbių sudėtingomis temomis jie gali suprasti, koks jūsų požiūris ir kaip galite reaguoti, nors jiems patiems dar nereikia jums ko nors pasakyti.

negerai, bet pastebėdami ir kalbėdamiesi apie tai, vis geriau suprantame, kada kažkas negerai. Išlaikykite neutralų smalsumą – jūsų vaiko nuomonė gali labai skirtis nuo jūsų nuomonės, bet jei skubėsite nesutikti, labiau tikėtina, kad vaiką atstumsite ir jis galvos, kad geriau nesikreipti į jus. Geriau būtų atsakyti: „linkčiau nesutikti, bet man įdomu, kodėl tu taip manai“.

„Žinai, anądien vos nepatikėjau sukčių žinute...“

„Ką tik skaičiau straipsnį apie neleistiną elgesį internete / internetą / kibernetinį saugumą ir nežinojau, kad...“

Naudingos įžanginės frazės

Pokalbiui paskatinti pasinaudokite radiju ir (arba) televizija: melodramos ir dramos gali būti ypač naudingas būdas patyrinėti skirtingas reakcijas į situaciją. „Ką manai apie [veikėjo x ir veikėjo y] santykius? Ar jie lygiaverčiai? Ką jie galėjo daryti kitaip? Ką tu darytum?“

„Žinai, darbe / bendraudamas su draugu susidūriau su dilema ir norėčiau apie tai pasikalbėti. Labai norėčiau sužinoti, ką tu apie tai manai.“

„Pažiūrėk šį el. laišką / tekstą – kaip manai, ar jis tikras?“

Jei dėl ko nors nerimaujate ir norite apie tai pasikalbėti

Padėtis kiek kitokia, kai nerimaujate, kad kažkas jau įvyko ir dėl to jūsų vaikas nukentėjo. Tokiu atveju jums reikia rasti būdą konkrečiam pokalbiui pradėti, o ne leistis į spėjamas ar bendras diskusijas ir bandyti paskatinti atvirumą.

Jei tik galite, pasirinkite laiką pokalbiui – gal galite pakviesti pasivažinėti automobiliu arba pasivaikščioti tik dviese. Kalbėtis dažnai būna daug lengviau, jei nesame priversti palaikyti akių kontakto, o kelionė turi tam tikrą natūralų ritmą, tad galima ramiai patylėti ir pokalbis neatrodo kaip tardymas. Kuo ramiau vaikas jausis, tuo labiau tikėtina, kad jis su jumis kalbės, todėl jei eisite į jo miegamąjį, nepamirškite, kad tai jo asmeninė erdvė. Ir dėl to jam galbūt bus lengviau, tačiau nebūtinai – jis tai gali laikyti ir įsibrovimu. Lygiai taip pat, kai pasikviečiate jį į savo erdvę, nesvarbu, ar tai būtų jūsų kabinetas namuose, ar virtuvė, jis gali jaustis taip, tarsi už nepaklusnumą būtų iškviestas pas direktorių. Kad ir kur būtumėte, įsitinkinkite, kad fiziškai esate su juo viename lygyje – nestovėkite, kai jis sėdi, ir, jei galite, raskite neutralią erdvę.

Žinoma, po bet kurios iš šių įžanginių frazių galite sulaukti gynybinio užsivėrimo, tačiau jūsų vaikui taip pat reikia laiko. Galbūt teks duoti jam laiko suprasti, kad jis gali pasikalbėti su jumis. Vaikas dažnai geriausiai jaučiasi naudodamasis savo telefonu, todėl taip pat galite pasiūlyti jam galimybę parašyti jums žinutę, jei jis to nori, arba netgi galite pirmiausia patys parašyti jam žinutę – tai gali būti lengvesnis būdas pradėti pokalbį.

Naudingos įžanginės frazės

„tai pasikalbėti ir tiesiog prisiminti, kaip reikia saugotis?“

„Ar nori apie ką nors su manimi pasikalbėti? Jei tau manęs prireiktų, drąsiai kreipkis.“

„Man neramu dėl tavo naudojimosi internetu ir labai norėčiau apie tai pasikalbėti.“

„Nerimauju dėl tavęs – atrodo šiek tiek užsisklendęs, ar kas nors vyksta?“

„Pastebėjau, kad daug kalbi apie x, ir noriu pasikalbėti apie tai, kas vyksta, kad galėtume apsaugoti tave.“



Tikrinti ar netikrinti. Jei manote, kad kažkas vyksta, gali būti naudinga prieš imantis veiksmų kreiptis pagalbos į specialistą. Jei įtariate, kad jūsų vaikas kuria žalingus vaizdus ar tekstus arba dalijasi jais, jums gali kilti pagunda patikrinti jo įrenginius. Prieš tai labai gerai pagalvokite – ar tikrai žinote, ką darysite, jei ką nors rasite? Galbūt esate nustatę pagrindines taisykles ir galite bet kada tikrinti vaiko telefoną, tačiau jei tai padarysite, tai vis tiek jausis kaip privatumo pažeidimas, nes vaikui tai dažnai prilygsta jo dienoraščio skaitymui. O jei vis dėlto rasite jo nuotrauką ar vaizdo įrašą, jo apmaudas, kad tai pamatėte, gali būti didesnis už bet kokią kitą žalą, susijusią su nuotrauka ar vaizdo įrašu. Būtų pagarbiau ir galiausiai veiksmingiau, jei paprašytumėte jo parodyti savo telefoną, palikdami jam galimybę kontroliuoti procesą. Galbūt ne viską sužinosite, bet suteiksite jam erdvės ir parodysite pagarbą, o tai atveria kelią jam kreiptis į jus, jei to prireiktų.

Nukreipimas. Jei vaikas tvirtina, kad nieko neatsitiko, bet jūs vis tiek nerimaujate, nurodykite jam šaltinius, kuriais jis galėtų pasidomėti. Galbūt jis jaučia, kad kažkas negerai, bet išdidumas, baimė ar gėda trukdo jam pasikalbėti su jumis. Paaiškinkite jam, ką jis gali daryti, jei nerimauja, ir jis pats galės sau padėti, tačiau vis priminkite, kad jei jis nuspręstų pasikalbėti, jūs jam padėsite. Šie šaltiniai gali būti Marie Collins fondo svetainė, naudingi lankstinukai apie žalą internete, patarėjų grupė mokykloje, kitas patikimas suaugęs asmuo.

Jei sužinote, kad kažkas JAU įvyko

Kartais negalite pasirinkti laiko pokalbiui, nes problemą reikia spręsti tuoj pat – tai gali būti dėl to, kad vaikas ateina ir pasako, jog kažkas nutiko, arba dėl to, kad sužinojote apie tai kitu būdu. Jūsų reakcija bus skirtinga ir priklausys nuo to, ar tai jums atskleidė vaikas, ar sužinojote patys.

Atskleidimas

Apie tai pasikalbėti vaikas gali ateiti jums labai nepatogiu metu: jūs kaip tik einate į darbą, prasideda jūsų mėgstama programa, turite baigti svarbų darbą. Tačiau kad ir kokia būtų situacija, labai svarbu, kad tuo metu vaikui skirtumėte visą ir visišką dėmesį. Jis galbūt tam drąsinosi ne vieną valandą, ir jei dabar jį atstumsite, tai nulems visą likusį pokalbį. Galų gale svarbiausia yra jūsų vaiko saugumas, todėl verta tam teikti pirmenybę.

Išgirsti, kad jūsų vaikas nukentėjo internete, niekada nebus lengva, tačiau jūsų vaikui labiausiai rūpės jūsų reakcija, todėl turite kiek įmanoma labiau atidėti savo emocijas ir suteikti erdvės jo emocijoms. Vadovaukitės RANBI modeliu ir pasitelkite reflektiviojo klausymosi įgūdžius (žr. x p.). Svarbiausia, parodykite jam, kad juo tikite, kad jis pasielgė teisingai atėjęs pasikalbėti su jumis ir kad jo nekaltinate. Net ir labai pykdami dėl situacijos, nenukreipkite šio pykčio į jį ir neklauskite, „kodėl“ jis ką nors padarė, nes tai panašu į kaltinimą. Kad ir kas būtų atsitikę, tai jau atsitiko, ir šiuo metu jūsų užduotis yra išklaudyti ir palaikyti.

„Ačiū, kad pasiryžai man apie tai pasakyti, žinau, kad turėjo būti sunku.“

„Tai tik akimirka, ir ji praeis.“

„Pasielgei visiškai teisingai pasakydamas man. Ką nori daryti dabar?“ (Tai, ką jis pasakys, gali skirtis nuo to, ką, jūsų manymu, reikia daryti, bet pradėkite nuo to, o tada pasiūlykite alternatyvas.)

„Papasakok man apie tai šiek tiek daugiau.“

Naudingi atsakymai

Šie atsakymai dažnai padės laimėti laiko, jei jaučiatės sukręsti ir susijaudinę, be to, vaikas bus patikintas, kad pasielgė teisingai papasakojęs jums apie tai:

„Suprantu, kas vėliau nutiko?“

„Kaip jautiesi?“

„Kas padaryta, tas padaryta, ieškokime, kaip pagerinti padėti.“

„Kad ir kas nutiktų, visiškai palaikau tave ir rasime būdą tam įveikti.“

„Yra specialistų, kurie žino, kaip padėti, neslavinant žmogus, patekęs į tokią situaciją, ir tikrai yra veiksmų, kurių galima imtis.“



Sužinojimas

Jei ką tik sužinojote, o jūsų vaikas dar nežino, kad sužinojote, tuomet pokalbiui galite pasirinkti geresnį laiką ir vietą. Privatumas ir saugi erdvė yra svarbūs, jei pokalbį turite pradėti jūs. Jūs jau turėjote galimybę pasiruošti, o jis – ne, todėl jis tikriausiai laikysis gynimosi taktikos ir bus susijaudinęs; pripažinkite tai ir leiskite jam kalbėti ar šūkauti supykus, neprisijunkite prie to ir nesiginčykite.

Kartais sužinoma iš kitų, pavyzdžiui, policijos arba mokyklos, ir tokiu atveju negalite kontroliuoti, kada šis pokalbis įvyks. Ir vėl, reflektyvusis klausymasis ir modelio RANBI taikymas (žr. x p.) padės šiuose pirminiuose pokalbiuose – svarbiausia, kad suprastumėte, jog esate vaiko pusėje ir kad padarysite viską, ką galite, kad jis būtų saugus ir kad padėtumėte jam gyventi toliau. Priminkite jam, kad jį mylite.

Naudingos įžanginės frazės ir atsakymai

„Nepykstu ant tavęs, nes būtent
aš turiu užtikrinti tavo saugumą.“

„Ką tik sužinojau kai
ką ir turiu su tavimi apie
tai pasikalbėti.“

„Suprantu, kad šiuo metu jauti
daugybę įvairių emocijų.“

„Tu šiuo atveju
svarbiausias, o aš esu tam,
kad palaikyčiau tave.“

„Tai gali būti nejauku,
todėl noriu, kad žinotum –
esu tavo pusėje.“



Amžių atitinkanti kalba ir sudėtingų klausimų pateikimas

Jūs patys pažįstate savo vaiką ir nėra jokio objektyvaus vertinimo, koks amžius yra tinkamas konkrečiam pokalbiui. Kiekvienas vaikas yra kitoks, ir tai, kas vienoje šeimoje tinka penkiamečiui, kitoje šeimoje penkiamečiui gali netikti. Tačiau niekada nebus per anksti pradėti kalbėtis apie pagarbą, privatumą, sveikus santykius ir pasitikėjimą. Galime nežinoti, ką sakyti mažesniems vaikams, tačiau iš tikrųjų jiems dažnai pakanka daug mažiau detalių nei įsivaizduojame.

Pvz.: „– Kodėl negaliu įeiti į tą svetainę?

- Na, ji skirta suaugusiems, o tu dar esi suaugęs.
- Na gerai.“

Jei vis dėlto reikia išsamesnio paaiškinimo, galite pasitelkti analogiją, pavyzdžiui, „tai kaip ūgio apribojimai amerikietiško kalnelių atrakcione. Jei esi pakankamo ūgio, negali važiuoti. Kai kurie suaugusiems skirti dalykai netinka vaikams“.

Stenkitės vengti tokių atsakymų kaip „nes aš taip pasakiau“ arba „nes aš esu tavo mama (tėtis)“, nepateikdami išsamesnių paaiškinimų, pavyzdžiui, „noriu, kad būtum saugus, ir šiuo metu aš galiu tai įvertinti geriau nei tu“. Arba „suprantu, kad nežinai priežasčių, bet jų tikrai yra, ir to reikia, kad būtum saugus / pasirūpinčiau tavimi / padėčiau tau saugiai augti“ ir pan.

Privatumas ir paslaptys

Nuo mažens mokykite vaiką, kad privatumas yra kiekvieno žmogaus teisė, tačiau kitų žmonių primestos paslaptys dažnai yra netinkamos. Jis turi teisę laikyti paslapyje savo mintis ir informaciją apie kūną, tačiau kai kas nors kitas jam liepia laikyti kokią nors informaciją apie save paslapyje, tai paprastai nėra gerai ar saugu. Pasikalbėkite apie tai, kada gerbiame konfidencialumą, o kada svarbu jo nepaisyti. Vaikai dažnai įtraukiami į tėvų paslaptis, pavyzdžiui, gimtadienio dovanos, netikėtos šventės, Kalėdų senelio egzistavimas ir pan. Gerai, jei vaikai moka atskirti geras paslaptis nuo

blogų paslaptių. Geros paslaptys dažnai būna panašios į staigmenas: niekas nenukenčia, o panorę kam nors tai papasakoti, galėtų tai padaryti. Bloga paslaptis yra tada, kai vaikas yra liūdnas arba nori, kad kažkas liautųsi, o jam buvo pasakyta, kad jis negali niekam to atskleisti. Kartais lengviau, jei paaiškinamas paslapties ir staigmenos skirtumas ir tai, koks yra paslapties tikslas. Kai kuriuos vaikus reikia dar labiau padrašinti ir jie turi būti tikri dėl jūsų reakcijos, kad pasakytų „blogą paslaptį“. Be to, vyresni vaikai gali jaustis neloyalūs, jei papasakos jums, kad jiems neramu dėl draugo, ir jiems gali reikėti patikinimo, kad jie nesulaužė nukentėjusiam draugui duoto pažado.

Nepatogūs klausimai

Jei atsakysite, kad žiūrėjote, gali būti blogai, jei atsakysite, kad nežiūrėjote, irgi gali būti negerai, todėl geriausia šį klausimą atremti. Atsakymai priklausys nuo jūsų santykių su vaiku – kuo daugiau apskritai su juo kalbatės, tuo bus lengviau. Kartais galima sakyti „kalbame ne apie mane“, tačiau tai gali būti vertinama kaip prisipažinimas. Be papildomų paaiškinimų šis prisipažinimas bus toks, kokį pasirinks jūsų vaikas.

Šį klausimą galite panaudoti kaip proga pasikalbėti apie sveikus santykius: „Natūralu domėtis seksu ir seksualumu – tai normalūs ir sveiki dalykai, tačiau nenatūralūs ir nesveiki yra nelygūs ar nevienodi santykiai, o pornografija kartais gali vaizduoti seksą netikroviškai.“

Dažnai vaikas, kalbėdamas su tėvais, muistosi dėl to, kad leidžiamasi į detales – jie tikrai nenori, kad dalytumėtės savo patirtimi ar atvirai kalbėtumėte su jais apie seksą.

„Esu tikras, kad internete esi susidūręs su pornografija, nenoriu tavęs klausinėti nieko konkretaus, bet norėčiau su tavimi pasikalbėti apie tai, kaip, tavo manymu, atrodo sveiki santykiai.“

Nepamirškite, kad internetas jūsų vaikui gali būti naudingas informacijos šaltinis – vaikas gali domėtis savo lytimi ar seksualumu, o jūs galbūt neturite pakankamai žinių ar patirties, kad padėtumėte jam tai išsiaiškinti. Be to, neabejotina, kad visi vaikai internete domėsis tam tikrais dalykais ir nenorėtų, kad jūs apie tai žinotumėte.

(Prisiminkite savo paauglystę – ar viską apie savo seksualinę tapatybę ir patirtį pasakojote tėvams?) Taigi, ir vėl kur kas naudingiau įskiepyti jiems supratimą apie sveikus santykius, lygias galias, sutikimą ir tinkamą bendravimą, o tada leisti jiems kreiptis į jus, jei jie dėl ko nors nerimauja.



BKitas būdas, kuriuo vaikas gali nukreipti dėmesį į jus, yra „bet juk tu visada įnikęs į **savo** telefoną!“

Kad ir kaip viliojančiai skamba atsakyti „tai kas kita“, „aš suaugęs“ arba „tai mano darbas“, verta šiek tiek daugiau pamąstyti. Pirma, ar tai tiesa? Tyrimai rodo, kad mūsų naudojimasis mobiliuoju telefonu gali sutrikdyti tėvų ir vaikų ryšius. Telefono turėjimas arti savęs reikalauja neatidėliotino mūsų dėmesio, dėl to esame mažiau jautrūs ir nepastebime, kad vaikai prašo dėmesio. Vaikai iš to, ką darome, mokosi ne mažiau nei iš to, ką sakome, todėl pagalvokite, kaip patys naudojate technologijas. Jei tikėtės, kad jie padės savo įrenginį, kai norite su jais pasikalbėti, ar su jais elgiateis taip pat mandagiai? Ar prie pietų stalo draudžiama naudotis telefonais... išskyrus atvejus, kai skambutis yra svarbus? Jei jums tai pažįstama, galbūt galite nustatyti tam tikras pagrindines tarpusavio taisykles, kad visa šeima nuosekliai žinotų, ko iš jų tikimasi.



Reflektyvusis

klausymasis

Reflektyvusis klausymasis, kartais vadinamas aktyviuoju klausymusi, reiškia būtent tai. Tai yra klausymasis, kai pokalbio metu **NEBANDOMA** pateikti kokios nors naujos informacijos ar nuomonės.

Reflektyvusis klausymasis tai neįtikėtinai veiksminga technika, kuri padeda žmonėms nusiraminti, leidžia jiems pasijausti išgirstiems ir leidžia kalbėtojui pradėti suprasti savo jausmus ir mintis konkrečia tema. Be to, tai reiškia, kad klausytojas tikrai girdi, kas jam sakoma, ir nesiima reikšti savo prielaidų ir nuomonės. Tai sunkiau, nei atrodo, nes paprastai pokalbio metu ieškome būdų, kaip pasidalinti savo mintimis apie situaciją!

Klausykitės

Įsitinkinkite, kad tikrai klausotės, kas sakoma. Bet kokius vidinius vertinimus, prielaidas, patarimus ar nuomonės reikia atidėti į šalį ir jų nepaisyti. Įsiklausykite į sakomus žodžius ir išgirskite po jais slypinčias emocijas. Naudokite daugybę žodinių ir nežodinių ženklų, kad parodytumėte, jog klausotės: akių kontakta, bet ne veriamą žvilgsnį; padrašinimą – „ahal“, „tęsk“, „suprantu“, linksėjimą, veido išraišką, empatiją ir supratimą.

Atkartojimas ir atspindėjimas

Atkartodami ir atspindėdami vaiko kūno kalbą, kalbėjimo toną bei vartojamus žodžius, patikinsite, kad iš tiesų jį išgirdote, ir sukursite saugią erdvę pokalbiui. Atsikratykite visų trukdžių: neišsiimkite telefono, neatidarykite elektroninio pašto, nustokite gaminti vakarienę, atsistokite į vieną lygį su vaiku ir aiškiai parodykite, kad tai, ką jis jums pasakoja, šiuo metu yra svarbiausia.

Kaip tai padaryti.

Pasitikslinimas

Įsitinkinkite, kad suprantate, ką vaikas sako, pasitikslindami ir atkartodami arba apibendrinami tai, ką jis sakė: „taigi, manei, kad jis buvo tavo amžiaus“, „taigi, tai įvyko prieš x?“ „taigi, tai privertė tave pasijusti neramiai“. Leiskite jam pataisyti tai, ko nesupratote. Atspindėkite ir jausmus – geriausia, jei vartosite kai kuriuos, bet ne visus jo žodžius: „taip, tai tave labai nuliūdino“. Suteikite jam erdvės sudėlioti mintis: „neskubėk, aš klausausi“ „kol kas nesirūpink dėl eiliškumo, pasakok taip, kaip galvoji“.

Nebijokite tylos, tai gyvybiškai svarbus mąstymo laikas, per kurį kalbantysis gali susidėlioti mintis.

Apibendrinimas

Vaikui baigus, trumpai apibendrinkite tai, ką išgirdote. Taip suteiksite vaikui galimybę išgirsti viską iš naujo, ir šiame etape jis gali turėti daugiau informacijos, kurią galėtų papildyti, arba išgirdęs viską iš naujo gali pradėti geriau suprasti situaciją.

Nors visa tai skamba gana nesudėtingai, reflektyvųjį klausymąsi verta praktikuoti įprasto pokalbio metu, nes, kai kas nors įvyksta, tai nėra taip paprasta, ypač jei į tai, ką girdite, jautriai reaguojate.

RANBI metodo

taikymas

Taikomas RANBI metodas padeda reaguoti į sunkius pokalbius, suteikia jums priemonių, kurios leidžia išlikti ramiems ir pačiu geriausiu būdu padėti savo vaikui. Atminkite, kad dažnai vaiką labiausiai jaudina jūsų reakcija. Lygiai taip pat, jei negebate imtis visų šių veiksmų, tiesiog darykite viską, ką galite ir kai galite.

R

R – ramus, nesmerkiantis klausymasis (žr. aukščiau paminėtą reflektyvųjį klausymąsi). Jei reikia, apsimeskite! Aiškiai parodykite, kad vaiko nekaltinate. Giliai įkvėpkite, padarykite pauzę, taip suteikdami sau erdvės. Skatinkite jį kalbėti, kol jūsų mintys nurims, tam naudokite tokias frazes kaip „suprantu“ ir „papasakok šiek tiek daugiau“.

A

A – atviri klausimai ir vertinimas. Duokite vaikui laiko ir neklausinėkite „kodėl“, nes tai panašu į kaltinimą ir vertinimą. Negalite pakeisti to, kas įvyko, todėl klausdami, kodėl jis kažką padarė, tik įsitrauksite į priekaištų ir abipusių kaltinimų ratą. Tačiau klausimą „kodėl“ galite suformuluoti taip, kad būtų mažiau kaltinimo ir daugiau atvirumo, todėl vietoj „kodėl taip pasielgei?“ galite pabandyti klausti „kas lėmė, kad taip atsitiko?“ arba „kada ir kaip tai prasidėjo?“.

N

N – nuraminimas, informacijos pateikimas ir palaikymas. Nuraminti NEREIŠKIA pasakyti, kad viskas bus gerai, tačiau nuramindami vaiką jam pasakote, kad tai tik akimirka. Gyvenimas tęsiasi toliau. Atspindėkite jų jausmus ir pripažinkite, kaip sunku turėtų būti. Stenkitės nenuvertinti situacijos, nesakykite „nagi, pamiršk tai“, taip pat nesakykite „kokia nelaimė!“. Reikėtų rasti aukso vidurį, kai pripažįstate skausmą ir nuoskaudą, bet kartu suteikiate viltį, kad įmanoma atsigausti ir kad galima imtis veiksmų, kurie padėtų gyventi toliau.

B

B – bandymas pabūti vaiko vietoje ir įsivaizduoti, kaip jis jaučiasi. Galbūt vaikas su jumis kalbasi, bet tai nereiškia, kad jis visiškai suvokia, jog tai, kas įvyko, buvo neteisinga. Jis gali jausti kaltę ir gėdą, taip pat gynybiškumą ir neviltį. Tikėtina, kad gali kilti prieštaravimų ir abejonių. Jei buvo viliojamas internetu, vaikas gali tebejausti emocinį ryšį su nusikaltėliu. Kad ir kaip mums būtų sunku tai priimti, labai svarbu tai pripažinti. Patikinkite vaiką, kad žinote, jog jam tai emociškai sunku ir sudėtinga.

I

I – ieškokite pagalbos ir pasirūpinkite savimi. Nekaltinkite savęs; kreipkitės patarimų į atitinkamus specialistus. Nesijaudinkite, jei vaikas norėtų pasikalbėti su kuo nors kitu – tai dar viena proga nukreipti jį pagalbos link. Tai nėra jūsų nesėkmė – atsakomybė už padarytą žalą tenka tik kaltininkui. Tęskite atvirą ir priimtina dialogą su savo vaiku ir atkurkite saugumą. Nelaikykite savo vaiko kitokiu dėl to, kad jis patyrė prievartą, raskite būdų, kaip jį laikyti tokiu pačiu šeimos nariu, neminint prievartos.

Išvada

Galų gale, nukentėti gali bet kas: bet kurios klasės, lyties, kilmės, išsilavinimo asmuo. Mes visi rizikuojame, ir svarbu prisiminti, kad internete veikiantys nusikaltėliai yra neįtikėtinais gudrūs, ryžtingi ir moka manipuliuoti – kalti yra jie, o ne jūs, ne jūsų vaikas ir ne kas nors kitas. Niekas iš mūsų nėra apsaugotas nuo viliojimo, o būdas jį įveikti – atviras, sąžiningas ir šiltas bendravimas, meilė ir pagalba. Suformavę teigiamo bendravimo su savo vaiku modelius, turėsite daugiausia galimybių apsaugoti vaiką ir užkirsti kelią žalai, kai tai įmanoma, ir palaikyti bei padėti atsigauti, jei žala jau būtų padaryta.



This leaflet has been brought to you by The Marie Collins Foundation and Zoë Metcalfe, the Police, Fire and Crime Commissioner for North Yorkshire and the City of York.

For further information on conversations with your child about online harm please visit contact us using the details below:



T: 01765 688827 or E: help@mariecollinsfoundation.org.uk

mariecollinsfoundation.org.uk

f [TheMarieCollinsFoundation](https://www.facebook.com/TheMarieCollinsFoundation)

X [@MCFcharityUK](https://twitter.com/MCFcharityUK)

📷 [mariecollinsfoundation](https://www.instagram.com/mariecollinsfoundation)

Charity Nos: 1144355 / SC048777 Company No: 7657115



T: +370 670 527 25 or E: centras@missing.lt

missing.lt

f [missing.lt](https://www.facebook.com/missing.lt)

X [@missingPeopleLT](https://twitter.com/missingPeopleLT)

📷 [@missing.lt](https://www.instagram.com/missing.lt)

Special thanks to leaflet contributor Penny Tyndale-Hardy

Leaflet designed by Creative Makeover