

Anya és mediátor?

Egy anyának szinte kötelező segíteni a család mindennapos konfliktusainak megoldásában. Legalábbis jó lenne érteni hozzá, mert oly gyakran van rá szükség. Csakhogy ez nem ösztönös tudás, érdemes képezni magunkat, hogy gyermekeinket egy jobb világ felé terelgessük. **Dr. Fazekas Rita** jogász-mediátor és háromgyermekes anyuka osztotta meg velünk a mediáció hasznát a hétköznapokban.

BABA magazin Hogyan kerültél kapcsolatba a mediációval jogásként?

F. R. Egy ideig ügyvédként működtem, de nem éreztem úgy, hogy ez lenne a megoldás a problémák feloldására. Ha meghallgattam a másik felet is, rá kellett jönnöm, hogy részben mindenkinek igaza lehet. Magam is olyan ember vagyok, aki a problémák és a konfliktusok feloldására törekszik, így nem elégített ki az ügyvédi pálya. Amikor rátaláltam a mediátorképzésre, tudtam, hogy ez az, amit kerestem.

BABA magazin Mi is az a mediáció?

F. R. Alternatív konfliktusmegoldás arra az esetre, ha két fél vitában áll egymással, és ők maguk szeretnék megoldani a helyzetet. Ilyenkor közös megegyezéssel felkérnek egy közvetítőt (mediátort), és nem bíróra bízják a döntést. Nem a mediátor jelenti a megoldást, ő csak irányított kérdésekkel segít feltérképezni a felek viszonyát egymáshoz, illetve a problémához. Majd a felek közösen alakítják ki, választják azt a megoldást, ami az egyik félnek MÉG, a másik félnek MÁR jó. Ez egy nyertes-nyertes helyzet, mindenkinek elégedetten kell az asztaltól felállnia. Nem hidegülnek el úgy a felek, mint például egy bírósági tárgyaláson. Gyermekelhelyezési perek esetében ez különösen fontos, hiszen az apának és az anyának később



még szülőként együtt kell működniük, közös megegyezéssel alapuló döntéseket kell hozniuk. Az emberek azonban hajlamosak sérelmeikkel azonnal a bíróságra menni, sajnos a köztudatban és a vitakultúránkban a mediáció mint alternatív módszer még nem ismert. Sokáig ügyvéd-mediátorként működtem, de hiába ajánlottam a mediációt bizonyos esetekben, mindig ügyvédként kértek fel a munkákra. Ekkor határoztam el, hogy szüneteltetem az ügyvédi kamarai tagságomat és kizárólag mediátorként dolgozom. Blogot is indítottam, és elhatároztam, hogy népszerűsítsem ezt a módszert, amelyet nemcsak külső félként, hanem családanyaként is kitűnően lehet használni.

BABA magazin Volt-e szerepe a képzés elvégzésében annak, hogy családot van?

F. R. Először szakmai alapon választottam a képzést, de most már tudom, milyen sokat jelent a gyermekek közötti konfliktusokban is. 7 és 9 éves fiaimat már ezen tudás birtokában neveltem. Ha vita volt közöttük, leültem velük, megbeszéltük a szabályokat. Például, hogy mindenki végighallgatja a másikat, elmondja az álláspontját. Mindig segítettem nekik kifejezni magukat, képviselni a saját érdekeiket. Sokszor kiderült, hogy ugyanazt akarják, csak máshonnan közelítik meg a kérdést. Végül megpróbáltuk egyeztetni az álláspontokat. A mediátorképzést bárki elvégezheti, és biztos vagyok benne, hogy minden szempontból hasznos. De emberismeret, empátia, önismeret mindenképpen kell hozzá. Először azt kell tisztázni magunkban, hogy milyen a viszonyunk a konfliktusokhoz. A konfliktus ugyanis nem feltétlenül rossz és nem kell azt a szőnyeg alá söpörni: ez a fejlődés útja.

BABA magazin Szerinted egyszerű anyukák és apukák is tudnák használni a mediációt a hétköznapi életben?

F. R. Mindenképpen, sőt! Szerintem még az iskolában is kellene az alapjait tanítani! Nem tanulunk pénzügyi intelligenciát, de felnőtteként elvárják tőlünk, hogy eligazodjunk a pénzügyi és adóvilágban. Nem tanulunk meg tudatos

szülőnek lenni, de megszületik a gyermekünk és azzá kell lennünk. Nem tanulunk boldog házasságban élni, de férjhez megyünk-megnősülünk, és máris belecsöppentünk a közepébe. És ugyanígy konfliktust kezelni sem nagyon tanulunk az életünk során, pedig erre lenne a legnagyobb szükségünk. Az élet minden területén találkozunk problémákkal, képviselnünk kell saját érdekeinket anélkül, hogy megbántanánk másokat. Ez az asszertív viselkedés, ami tanulható, és talán az egyik legnagyobb kincs lehet a kezünkben. Megoldást jelenthetne a tanár-diák, szülő-tanár, főnök-beosztott, barátok közötti kapcsolatokban, és a nyertes-nyertes konfliktusmegoldás a személyiséget is pozitívan építené. Abban hiszek, hogy a házasság nagyon fontos intézmény, egy kapcsolat akkor igazi, ha meg van szentesítve, és nem lehet belőle bármikor távozni. Vállalni kell a konfliktusokat, azt, ha a felek nem értenek mindenben egyet, csak intelligensen meg kell találni a közös nevezőt.

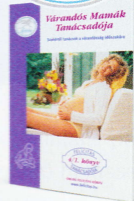
BABA magazin Tudnál egyszerű, hétköznapi szülőknek képzést javasolni?

F. R. Az önismereti tréningek mellett egy hétköznapi mediációs, interaktív tanfolyam mindenképpen hasznos lehet. Meg kell tanulnunk eldobni az „annyira sérült az egóm, hogy mindenképpen elégtételt követelek” érzést, és néha leírítani a „vesztésglistánkat”, vagyis azt a képzeletbeli lapot, amelyre a nem teljesült dolgok kerülnek. Túl kell lépni ezekre, de ezt nem tudjuk ösztönösen megtenni, segítségre és tanulásra van szükségünk hozzá. Gondoljunk csak bele, mennyivel szebb, hogyha amikor egy gyermek összefirkálja a falat, nem büntetést vagy szidást kap érte, hanem megbeszéljük vele az okokat, amiért tette, felébresztjük benne a felelősségérzetet, hogy miért rossz, amit tett, majd javaslatot várunk tőle a cselekedet helyrehozására! Ha nagyon patetikus akarnék lenni, azt mondanám, ez a szebb jövő felé vezető út. Még nem tartunk itt természetesen, de mi, szülők, tegyünk meg mindent ezért!

SZERZŐ: FÜZESSÉRY ANIKÓ



A Felicitas INGYENES Szolgáltatásai várandósok és kismamák számára



A várandósság korai szakaszában kapja kézhez

Várandós Mamák Tanácsadója

A védőnője adja át a várandósság kezdetén a Várandós Információs Csomag részeként.

Átvehető a várandósság késői szakaszában

Várandós Csomag a Gyermekszületési Tanácsadóval

Kupon ellenében váltható ki a Felicitas boltlátozatában. A kiadvány a szülésre készíti fel.

A születést követő napokban kapja kézhez

Kismama Csomag a Babagondozási Tanácsadóval

A baba gondozásáról szóló könyv a csomag része, melyet a szülés után kap meg a kórházban.

Átvehető gyermeke hathónapos kora után

Babacsomag a Cseperedők Tanácsadóval

Kupon ellenében váltható ki a Felicitas boltlátozatában. A kiadvány a gyermek fél éves korától nyújt segítséget.

www.felicitas.hu