

Инструменты для разрешения конфликтов

Как вы реагируете, когда ребенок намеренно делает вещи, которые вы минуту назад просили его не делать? Он стащил конфету, дернул собаку за хвост, ущипнул маленького брата или сестру, опрокинул коробку с яйцами- просто для того, чтобы посмотреть, как желтки просачиваются через разбитые скорлупки. Иногда дети так расстраивают, так раздражают, приводят в такое бешенство, что первым вашим порывом будет наказать ребенка, и устоять перед этим почти невозможно.

Рассмотрите следующий сценарий.

Вы с детьми на прогулке в парке солнечным днем. Перед выходом из дома вы напоминаете, что необходимо держать вас за руку на парковке и оставаться в пределах видимости на детской площадке. И нужно ждать своей очереди, и еще не драться.

Что вы делаете, когда ваш юный ковбой игнорирует эти правила? Он выскальзывает из ваших рук и зигзагами носится по парковке между машинами. На площадке он катает игрушечную тележку, врезаясь в игровые снаряды. На вершине горки он нетерпеливо толкает свою двухлетнюю сестру, которая слишком долго собирается с духом, чтобы скатиться.

Должен ли он получить по попе? Нужно ли ему пригрозить лишением мороженого? Отправить ли его в комнату на «тайм-аут», когда вы вернетесь домой, чтобы он мог подумать над своим поведением?

Большинство взрослых согласятся, что требуются некоторые действия!

Вот в чем заключается основной вопрос: *какой метод вы предпочитаете, чтобы ребенок использовал для решения конфликта?* Хотите ли вы, чтобы ребенок думал о том, как следует поступить с другим человеком – что-то отнять у него или причинить боль, – или же, чтобы он думал: *как я могу решить возникшую проблему?*

Нам нужны практические инструменты для претворения философии в действие. Вот на что это может быть похоже, если мы применим инструменты к малолетнему хулигану, который столкнул сестру с вершины горки.

ИНСТРУМЕНТ № 1.

Выразите свои чувства... *Изо всех сил!*

«Эй! Мне не нравится, когда людей толкают!»

Иногда этого бывает достаточно.

Вы не используете команду: «Прекрати немедленно!», вы не переходите на личности: «Плохой мальчик! Это подло!», вы избегаете угрозы: «Если ты немедленно не прекратишь, то не видать тебе мороженого!»

Вы не провоцируете все те реакции, которые приводят к естественному сопротивлению.

Но этого может быть, тем не менее, недостаточно для того, чтобы остановить сорванца. Он получает удовольствие и искренне не понимает, какие негативные последствия повлечет за собой столкновение малышки с вершины горки. Подумаешь, он только помог ей съехать.

ИНСТРУМЕНТ № 2:

Покажите ребенку, как исправить содеянное

«Твоя сестра испугалась, когда ее столкнули. Давай что-нибудь придумаем, чтобы ее утешить. Как ты думаешь, может быть, ей захочется поиграть с твоей лопаткой для песка?»

Самый быстрый способ изменения поведения или *отношения* ребенка заключается в том, чтобы привлечь его к исправлению совершенной ошибки.

Вы наилучшим образом *вдохновите ребенка на более пристойное поведение в будущем, если предоставите ему возможность сделать что-то хорошее в настоящем.*

Наказание вызовет у него отрицательное отношение к самому себе. Возмещение убытков поможет почувствовать себя человеком, который способен совершать добрые поступки.

ИНСТРУМЕНТ № 3:

Предложите выбор

«Теперь мы дадим горке немного отдохнуть. Я вижу, у тебя нет настроения, чтобы подождать своей очереди. Ты можешь покачаться на качелях или же выкопать огромную нору в песке. Выбирай».

Иногда вашему чаду нужно помочь перенаправить энергию. Выбор помогает ему перейти к более приемлемому занятию.

ИНСТРУМЕНТ № 4:

Действуйте, но не оскорбляйте

Если ваш ходячий фейерверк продолжает в том же духе и представляет опасность для себя и окружающих, возможно, вам придется действовать.

- *«Мы отправляемся домой. Попробуем поиграть на площадке в другой день. Я слишком волнуюсь за других детей, которые могут получить травму».*

Вот как я себе это представляю. Я предпринимаю некоторые действия *в порядке защиты, а не наказания*. Я действую, чтобы *защитить* моего ребенка от травмы, а других – от физического или эмоционального ущерба; чтобы сохранить имущество и мои собственные чувства.

Я даже могу наложить мораторий на детскую площадку, пока мы не придумаем лучший план для защиты моих нервов от стрессогенной прогулки.

- *«Сегодня я не пойду с тобой на площадку. Я не хочу без конца кричать на тебя и в конце концов сойти с ума. Сначала нам нужно разработать план».*

Обратите внимание, что мы очень четко сообщаем ребенку: наши действия – это не наказание, но защита. Мы не говорим: «Вчера в парке ты плохо себя вел, поэтому сегодня мы туда не пойдём». Мы не говорим: «Ты слишком грубо обращался с коляской, поэтому потерял право катить ее». Мы подчеркиваем, что цель – безопасность и сохранение душевного равновесия в настоящем, а также поиск решения в будущем.

Это именно тот урок, который ребенок возьмет с собой в будущее. Иногда у вас возникают проблемы со взрослым человеком. Скажем, у вас есть друг, который одалживает вещи, а потом не возвращает их или возвращает сломанными или позже, чем нужно. Скорее всего, вы не думаете, как наказать его. Вы думаете о том, как, со всем почтением к другу, защитить себя. Вы не говорите: «Ты опять вернул мне куртку с пятнами и разбил зеркало у моей машины. Я собираюсь... отшлепать тебя». Это угроза физического насилия. Или: «...запереть тебя в твоей комнате». Это угроза тюремного заключения. Или: «...забрать твой смартфон». Это уже лишение имущества. Скорее всего вы скажете примерно так: «Мне больше не хотелось бы одалживать тебе одежду. Меня очень расстраивает, когда одежда возвращается грязной. И я не могу давать тебе машину, которую только что починил. Она нужна мне в рабочем состоянии. И мне бы не помешала помощь в оплате счета за ремонт!»

Возможно, в результате ваших действий друг получит прекрасный урок. Он поймет, что существуют границы и он их переступил. Если он захочет что-нибудь взять у вас взаймы в будущем, ему понадобится изменить свое поведение. Не потому, что вы заставили его страдать, но потому, что вы решительно защищали свои интересы.

Конечно, дети отличаются от взрослых, и иногда весьма существенно. Вот несколько примеров, как *действовать* в отношении детей, когда все остальные инструменты оказались бессильными.

- *«С этого момента я забираю кубики. Я не разрешаю кидаться вещами. Я волнуюсь из-за того, что можно разбить окно или голову».*
- *«Я изолирую тебя от брата! Я вижу, как ты рассердился, и я не хочу, чтобы кто-то из вас пострадал».*

- *«Мы уходим из библиотеки. Я не разрешаю сбрасывать книги с полок».*
- *«Я забираю у тебя еду. Думаю, что ты не голодный, и мне не хотелось бы, чтобы еда была размазана по одежде».*

ИНСТРУМЕНТ № 5.

Решение проблем

Один из ключей к решению проблем заключается в том, чтобы дождаться момента, когда придет правильный настрой. Это невозможно сделать в самый разгар истерики или приступа злости. После того как буря успокоится, сядьте и пригласите ребенка устроиться рядом.

Первый шаг в решении проблемы – признание чувств ребенка. Это самый важный шаг, и именно этот шаг часто пропускают! Если с самого начала не признать чувства, дальше вы не продвинетесь. Ваш ребенок должен знать, что вы можете взглянуть на вещи с его точки зрения и понять его чувства; в противном случае он не будет открыт для тех предложений, которые последуют.

- *«Я вижу, что тебе не нравится идти за руку по парковке. Ты бы хотел свободно бегать!»*
- *«Тебе определенно не нравится долго ждать, чтобы съехать с горки. Очень неприятно, когда горку занимает маленькая сестра, которая не может решить, съезжать ей или нет».*

Если у ребенка есть, что добавить, выслушайте и прокомментируйте его чувства.

- *«А, так тебе не нравится, что я сжимаю твою руку. И ты бы хотел иногда поиграть на площадке один, без других детей!»*

Второй шаг заключается в описании проблемы. Здесь вы можете говорить о своих чувствах или чувствах других людей. К сожалению, эта часть должна быть короткой. Вы не можете говорить и говорить, или вы потопите корабль прежде, чем он отойдет от берега.

- *«Дело в том, что я боюсь машин, которые сбивают детей на парковке».*
- *«Когда маленького ребенка сталкивают с горки, он очень пугается. Он может упасть и пораниться».*

На третьем шаге попросите ребенка высказать свои идеи. Для этого вам понадобятся карандаш и бумага. Убедитесь, что вы записали *все* идеи, не важно, насколько они эксцентричные. Если вы будете отвергать предложения ребенка на этой стадии игры («О нет, это никогда не получится!»), то он быстро потеряет интерес. Собственно говоря, даже приятно для начала занести в список действительно нелепые предложения.

- *«Нам нужны какие-нибудь идеи для следующего похода в парк. Надо сделать так, чтобы этот поход был приятным и никто не сошел с ума, не испугался и не пострадал. Что мы будем делать?»*

– Сделаем так, чтобы все машины исчезли.

– Полетим над машинами, как птицы.

– Вместо того чтобы держаться за руку, будем держаться за ремень.

– Вместо того чтобы держаться за руку, будем держаться за коляску и помогать катить ее.

– Представим, что мамочка не знает, куда идти. Возьмем ее за рукав и проведем через парковку.

– Польем горку водой, чтобы никто больше не катался на ней.

– Поместим на горку знак, запрещающий кататься малышам. Они могут качаться на качелях.

– Если малыш пугается, предложим скатиться с горки вместе.

– Если на горке много народу, пойдем лазать по лестнице.

– Если на горке много народу, спрыгнем с лесенки, возьмем ведерко и лопатку и пойдем играть в песочнице.

На четвертом шаге нужно решить, какие идеи нравятся и вам, и ребенку, и вычеркнуть те, которые вам обоим не нравятся.

- *«Хм, было бы здорово полететь, как птицы, но я не думаю, что у меня получится. Как насчет коляски? А, тебе нравится идея о том, чтобы перевести меня через парковку за рукав. Давай ее отметим».*

- *«Думаю, что мы не сможем полить горку водой. Это не понравится другим людям. И мы не можем запретить кататься малышам. Парк открыт для всех. Как насчет того, чтобы лазать по лестницам?»*

И последний шаг – претворение в жизнь вашего решения. Возьмите магнит, прикрепите список к холодильнику и дождитесь благоприятной возможности. Возьмите список с собой в парк. Достаньте его и, прежде чем выходить из машины, два раза повторите план вместе с ребенком.

- *«Итак, ты готов перевести меня через парковку? Отлично, хватайся за рукав, я готова следовать за тобой!»*

Шансы велики: если ваш ребенок участвовал в выработке решения, он захочет его придерживаться. Вы обнаружите, что добрались до парка в хорошем настроении, с довольным ребенком, который получил ценный урок в решении непростой жизненной проблемы. Вы прошли мимо фазы наказаний на своем пути воспитания детей и прямым ходом движетесь к решению проблем.

Но что делать, если это не сработало?

Тогда возвращаемся к обсуждению. Нам нужны новые идеи. Красота метода решения проблем заключается в том, что, в отличие от наказания, он предлагает бесконечное множество вариантов. Если вы делаете ставку на наказание, но ребенок продолжает плохо себя вести, единственное, что вы можете сделать, – это наказать его еще больше. Вы можете сильнее шлепать его или лишить многих привилегий, но скорее всего вы не приблизитесь к своей цели, и ребенок не будет готов к сотрудничеству. Его враждебность будет расти. А применяя метод решения проблем, у вас всегда есть возможность отступить и еще раз прибегнуть к мозговому штурму. Одна голова хорошо, но две – лучше, и вы вырабатываете совместно с ребенком стратегию, которая подходит для вас обоих.

Если ничего не помогает, возможно, вы должны пересмотреть исходные ожидания.

Когда дети не готовы вести себя так, чтобы это не представляло опасности для них или окружающих, нам остается только изменять окружающую их среду. Мы не ждем, что младенец побоится засунуть пальцы в электрическую розетку. Мы ее закрываем. Мы не строим детскую площадку рядом с шоссе и не надеемся, что малыши не побегут за мячом на проезжую часть. Мы не оставляем вазу, полную шоколадных конфет, посередине кухонного стола и не думаем, что дошкольники (или их родители!) съедят только одну конфетку. Мы раздаем конфеты по одной, а потом убираем с глаз долой. Мы даем младенцу картонную книгу, чтобы он не мог порвать страницы своими пухлыми, целеустремленными пальчиками. Если дом бабушки забит удивительными, изящными и нежными фарфоровыми статуэтками, выставленными на нижних полках, то мы не надеемся спокойно провести время у нее в гостях вместе со своим двухлеткой. Мы пригласим бабушку пообщаться с внуками к себе.

Джоанна Фабер «Как говорить, чтобы маленькие дети вас слушали»