

«Детские конфликты: как научить ребёнка договариваться»

Дети часто ссорятся — из-за игрушек, правил игры или просто потому, что не поняли друг друга. Это нормально: через конфликты ребёнок учится общаться и находить решения. Но важно помочь ему делать это мирно — научить договариваться, а не драться или обижаться.

Как же это сделать?

Начните с того, чтобы **выслушать обоих**. Когда дети ссорятся, часто взрослые сразу принимают чью-то сторону или спешат «потушить» конфликт. Лучше дайте каждому высказаться: «Расскажи, что случилось», «Почему ты расстроился?». Так ребёнок поймёт, что его чувства важны, и научится выражать их словами.

Учите **называть эмоции**. Помогите малышу понимать, что он чувствует: «Ты злишься, потому что Ваня забрал машинку?», «Ты расстроился, когда не разрешили играть?». Когда ребёнок может назвать своё чувство, ему легче его контролировать.

Показывайте **примеры мирного решения**. В спокойной обстановке, без ссор, разыгрывайте с игрушками ситуации: «Мишка хочет взять мячик у Зайца. Как он может попросить?». Проговаривайте фразы: «Можно мне поиграть?», «Давай по очереди», «Ты поиграй пять минут, потом я».

Объясняйте **про очередь и время**. Для малышей это непросто, но очень важно. Используйте песочные часы или таймер: «Эта машинка будет у Коли 10 минут, потом — у Максима». Так дети видят, что ожидание — не навсегда, а правила одинаковы для всех.

Задавайте **наводящие вопросы**, а не давайте готовые ответы. Вместо «Отдай игрушку!» спросите: «Как можно поделить её?», «Что сделать, чтобы обоим было хорошо?», «Чем ещё можно поиграть, пока друг занят?». Так вы научите ребёнка думать над решением, а не ждать, что взрослые всё решат за него.

Поощряйте попытки договориться. Если малыш сам предложил компромисс — даже неуклюжий — похвалите: «Здорово, что ты сказал: „Давай сначала я, потом ты“! Так и правда будет честно». Это закрепит положительный опыт.

Создавайте **ситуации для сотрудничества**. Игры и занятия, где нужно действовать вместе, учат работать в команде: построить башню из кубиков, нарисовать общий рисунок,

собрать пазл. Подсказывайте: «Если ты будешь держать бумагу, а Катя клеить — получится быстрее!».

Разбирайте конфликты после. Когда эмоции улеглись, поговорите: «Что случилось?», «Как можно было поступить иначе?», «Что ты почувствуешь, если с тобой так сделают?». Но не обвиняйте — обсуждайте спокойно.

Будьте примером. Дети копируют поведение взрослых. Покажите, как вы сами договариваетесь в семье: «Папа устал, давай я помою посуду, а ты потом отдохнёшь», «Мы не можем купить две игрушки — выберем одну вместе».

Не вмешивайтесь сразу. Если дети не дерутся и не кричат, дайте им пару минут попробовать решить проблему самим. Ваша помощь нужна, когда ситуация накаляется или зашла в тупик.

Уважайте границы. Объясните, что нельзя отбирать игрушки, толкаться, обзывать — это нарушает чужие границы. Но и ребёнок имеет право сказать «нет», если кто-то забирает его вещь без спроса. Учите защищать свои границы словами: «Мне не нравится, когда ты берёшь мои карандаши. Спроси сначала».

И главное — **будьте терпеливы.** Навык договариваться формируется не за день. Иногда ребёнок будет капризничать, упрямиться, жаловаться. Ваша задача — спокойно напоминать, подсказывать и поддерживать.

Помните: цель не в том, чтобы конфликтов не было совсем (это невозможно), а в том, чтобы малыш научился решать их словами, уважая себя и других.

Сидоренко Елена Викторовна