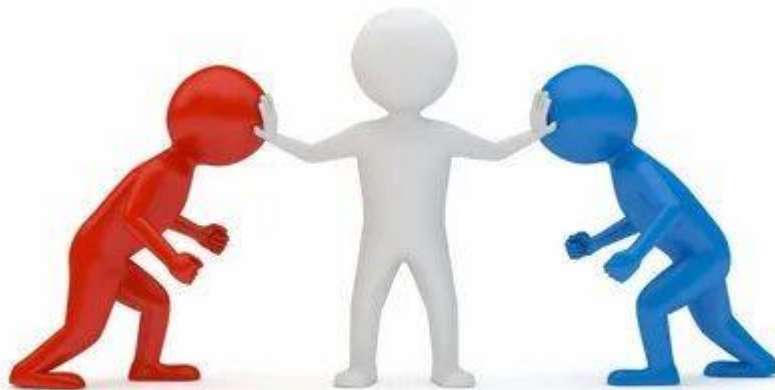


Как родителю научить ребенка общаться без конфликтов

Чему учить ребенка в конфликтах



Правильно оценивать ситуацию. Порой дело пахнет жареным еще до разгара конфликта — важно это замечать и оценивать риски. Например, чтобы защитить друга, драться не всегда разумно — можно, например, обратиться взрослых. А в ситуациях, когда в группе начинается ссора, — отойти в сторону и не участвовать.

Использовать слова, чтобы договориться. Нам повезло больше, чем животным: мы можем проговаривать все, с чем не согласны. Чтобы делать это без ругани, используйте [«я-высказывания»](#), когда вместо «ты не прав», мы говорим о себе: «я расстроен твоими действиями, потому что...». Это помогает понять другому человеку, что его не обвиняют, а просто делятся своими чувствами.

Быть гибким значит использовать разные способы. Даже в ситуации «обижают слабого» есть несколько вариантов: взять его за руку и убежать, драться, обратиться к взрослым, попытаться поговорить или решить спор в спортивном состязании. Чтобы ребенку было проще, можно заранее проговорить с ним разные варианты: предложить подумать самому или поделиться личным опытом.

Обращаться к авторитетам, чтобы рассудить спор. Не все дети готовы решать конфликты при взрослых, но можно использовать аргумент опыта: взрослый больше разбирается в жизни и может быть арбитром. Важно, чтобы этого человека все уважали и доверяли ему: сварливый взрослый или педагог вряд ли повлияет на ребят, а любимый всеми педагог — вполне.

Управлять гневом. Если конфликт заходит далеко и кровь приливает к голове и кулакам, нужно его снижать. Самый простой способ — дышать. Можно пробовать разные техники дыхания, но проще всего научить ребенка делать глубокий вдох и выдох по счету. Задача — успокоить дыхание так,

чтобы выдох был длиннее. Например, вдох на три счета, а выдох — на пять. Если дыхание не помогает, можно выйти на улицу: пройтись, побегать, подтянуться на турнике. Даже небольшая активность снизит злость и тревогу, а из такого состояния проще договориться. Если ничего не помогает — разговор стоит отложить.

Уходить в случае опасности. Безопасность превыше всего — это важно постоянно проговаривать в разговоре с ребенком. Важнее прожить долго, чем быть смелым один раз. Если ты завтра не сможешь наслаждаться победой, потому что погибнешь, то смысла драться и ссориться нет. Если понимаешь, что сейчас будет серьезная драка, нужно убегать, а потом уже звать на помощь, если это нужно.

Правила безопасности при провокациях

Не реагировать. Обычно ребенка задирают, чтобы он как-то отреагировал: оскорбил в ответ, заплакал, полез в драку. Чтобы разочаровать противника, пусть отвечает так, как от него точно не ожидают: разговаривает спокойно, зовет взрослых, но не ябедничает, а рассказывает, что произошло. Взрослые могут заранее репетировать с ребенком эти техники, если он не против.

Рассказывать взрослым. Определить значимого взрослого. Это не обязательно должен быть родитель

Не быть одному. Компанию, которая играет в настольные игры, сложнее задеть, чем сидящего в одиночку ребенка. Поэтому важно найти хотя бы одного друга-единомышленника, чтобы интерес агрессоров ослаб.

Для ребёнка в любом возрасте важен родительский пример, поэтому для взрослого важно самому владеть правилами бесконфликтного общения со своим ребёнком.

Правила бесконфликтного общения с ребенком

Правило 1. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал, тогда:



- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Правило 2. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Правило 3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов, улыбнитесь, обнимите, подмигните, погладьте по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваше слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Правило 5. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...».

Что родителям и детям почитать о бесконфликтном общении

Даниэле Новара. «Не кричите на детей».

В этой книге можно найти способы решать конфликты мирным путем и советы по практике. Автор также затрагивает причины родительской жестокости и пути примирения в семье, ведь шаблоны поведения в сложных ситуациях закладываются дома.