

«От конфликта к сотрудничеству - учимся договариваться с ребенком»

Деловая игра для родителей воспитанников



Почему дети конфликтуют? 8 основных причин

Понимание корней конфликтного поведения — первый шаг к его разрешению. Конфликты редко бывают озорством; чаще это **крик о помощи** или **нехватка навыков**.

1

Поиск независимости

Ребенок стремится контролировать свою жизнь и принимать решения, что часто приводит к столкновениям с родительским контролем.

2

Эмоциональная неустойчивость

Неразвитая способность управлять сильными эмоциями (гнев, фрустрация), что выливается в нежелательное поведение.

3

Недостаток навыков общения

Ребенок не знает, как выразить свои потребности или недовольство социально приемлемым способом, используя вместо слов крик или агрессию.

4

Потребность во внимании

Особенно негативное внимание. Если позитивного внимания не хватает, ребенок будет добиваться его любым, даже конфликтным, поведением.

5

Сложности с установлением границ

Ребенок проверяет границы дозволенного. Непоследовательность родителей в установлении правил только усугубляет ситуацию.

6

Имитация поведения

Ребенок копирует модели поведения, которые видит у взрослых или сверстников, особенно если наблюдает, что конфликт помогает им добиться желаемого.

7

Страхи и неуверенность

Необъяснимые страхи или тревога могут проявляться в виде агрессии или упрямства, поскольку ребенок чувствует себя уязвимым.

8

Сравнение с другими детьми

Чувство несправедливости, если ему кажется, что к брату/сестре или друзьям относятся лучше или предъявляют меньше требований.

Принцип №1: Эмпатия – ключ к сердцу ребенка



Понять, а не осуждать

Эмпатия — это способность увидеть ситуацию глазами ребенка. Это не означает, что вы одобряете его поведение, но это *помогает ему почувствовать себя услышанным и принятым.*

«Я вижу, ты очень расстроен, потому что хочешь поиграть еще. Это действительно досадно, когда приходится заканчивать что-то веселое.»

- Признайте чувство, а не действие.
- Назовите эмоцию, чтобы помочь ребенку научиться ее распознавать.
- Создайте безопасное пространство для выражения чувств.

Принцип №2: Активное слушание

Покажите ребенку, что его слова имеют значение. Настоящее слушание требует *сосредоточенности и терпения*.

Фокус внимания

Отложите телефон и другие дела. Установите зрительный контакт и присядьте до уровня ребенка, чтобы показать полную вовлеченность.

Не перебивать

Дайте ребенку возможность полностью высказаться. Даже если его рассказ кажется путанным или несвязным, это его способ обработки информации.

Повторение и уточнение

Перефразируйте слова ребенка, чтобы убедиться, что вы правильно его поняли: «Я правильно понял, ты сердишься, потому что Саша не поделился машинкой?»

Слушайте невербальные сигналы

Обращайте внимание на тон голоса, позу и мимику — они часто говорят больше, чем слова.



Принципы 3 и 4: Четкость и Позитивное подкрепление

Обеспечьте ясность и мотивацию для сотрудничества.

Четкость и простота

Дети лучше усваивают информацию, когда она подана **конкретно и лаконично**. Избегайте сложных конструкций и многословных объяснений.

- Одно действие за раз: «Сначала надеваем обувь, потом берем рюкзак».
- Используйте утвердительные формулировки: Вместо «Не бегай!» скажите «Ходи спокойно».
- Убедитесь, что ожидания соответствуют возрасту ребенка.

Позитивное подкрепление

Фокусируйтесь на успехе, а не на провале. Хвалите ребенка за **процесс и усилия**, а не только за результат.



«Мне очень понравилось, как ты спокойно решил отложить игру. Это было очень ответственно!»

- Отмечайте каждый шаг сотрудничества, даже маленький.
- Будьте искренни в своей похвале.
- Используйте похвалу сразу после желаемого поведения.

Принципы 5 и 6: Границы и Гибкость

Сохранение авторитета при одновременном поиске компромисса.

Установление границ

Границы должны быть *последовательными и понятными*. Договоренности не отменяют базовых правил безопасности и уважения.

Например: «Мы можем договориться о времени сна, но лечь в кровать нужно всегда.»



Гибкость (Альтернатива)

Не всегда нужно добиваться 100% своего. Ищите варианты, которые частично удовлетворяют *потребности обеих сторон*.



Техника «Я-сообщение»: выражаем свои потребности без обвинений

«Я-сообщение» фокусируется на *ваших чувствах и влиянии поведения ребенка на вас*, а не на оценке или критике его самого. Это снижает защитную реакцию и открывает путь к диалогу.

1

*Ты опять разбросал игрушки!
Ты такой неаккуратный.*

*Ты никогда меня не слушаешь!
Перестань кричать.*

Я расстраиваюсь, когда вижу беспорядок, потому что мне сложно найти нужную вещь.

Я чувствую тревогу, когда ты так громко кричишь. Мне тяжело тебя понять.

Техника «Альтернатива» и «Поиск компромисса»

Дайте ребенку ощущение контроля и научите его принимать решения.

1

Техника «Альтернатива» (Выбор)

*Предлагайте выбор из **двух или трех приемлемых для вас вариантов**, чтобы ребенок чувствовал себя самостоятельным. Это уменьшает сопротивление.*

«Ты готов лечь спать сейчас или через 10 минут, после того как мы уберем игрушки?»

2

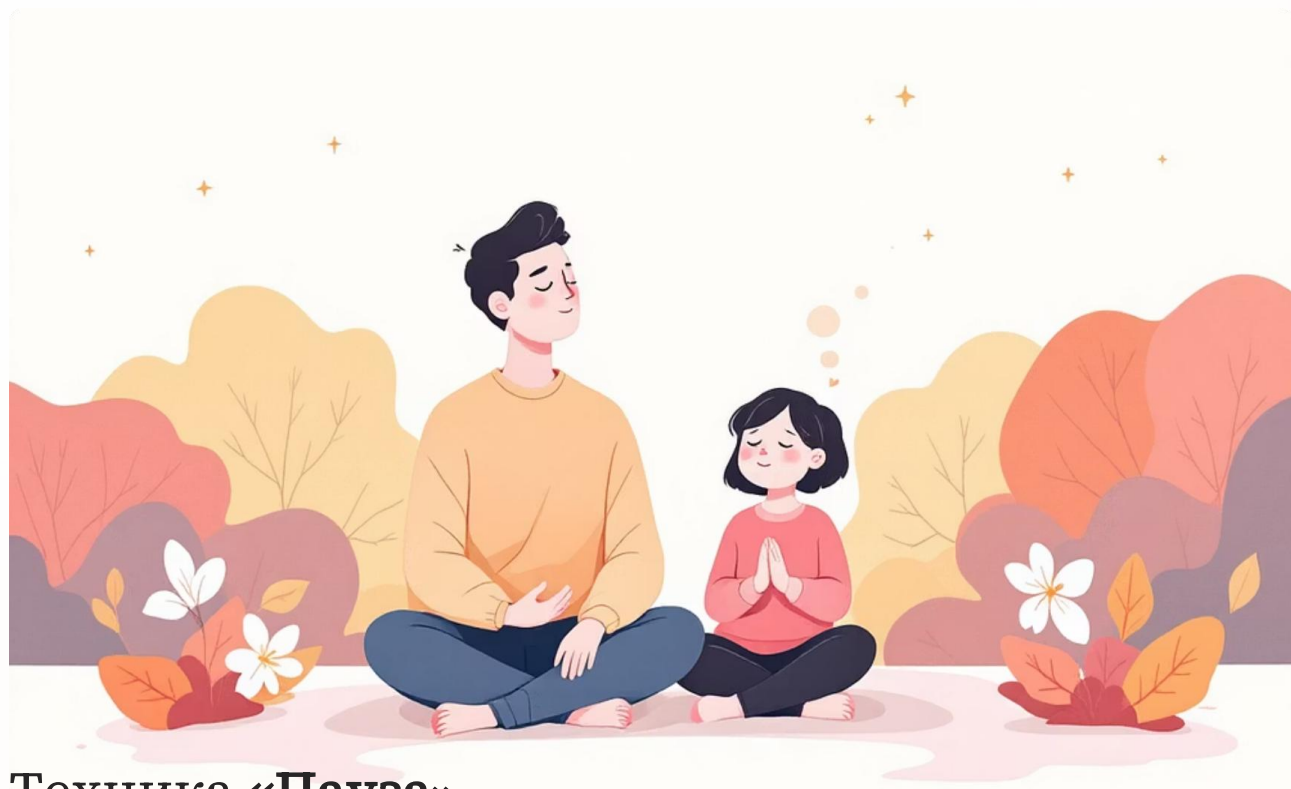
Техника «Поиск компромисса»

*Это совместный поиск решения, где каждая сторона немного уступает, но **ключевые потребности удовлетворяются**.*

«Ты хочешь поиграть еще, а мне нужно уходить. Давай договоримся: ты играешь 10 минут, а по дороге в магазин мы послушаем твою любимую песню.»

Техники «Пауза» и «Визуализация»

Управление эмоциями и ясность ожиданий.



Техника «Пауза»

Когда эмоции зашкаливают (как у ребенка, так и у вас), **немедленно остановите разговор**. Предложите всем «перезагрузиться».

«Я вижу, мы оба злимся. Давай сделаем 5 минут паузы, посидим в разных комнатах, а потом вернемся к разговору.»



Техника «Визуализация»

Используйте наглядные материалы, чтобы **сделать абстрактные правила и ожидания конкретными**. Это особенно важно для младших детей.

Создайте календарь с наклейками для обозначения обязанностей, расписание дня с картинками или «доску правил».

Установление правил: основа сотрудничества

Договариваться — не значит отказаться от правил. Это значит сделать их *понятными, предсказуемыми и справедливыми*.

1

Четкость и последовательность

Правила должны быть сформулированы просто. Нарушение правил должно всегда влечь за собой одинаковые, предсказуемые последствия.

2

Правила для всех

Показывайте, что правила касаются не только ребенка, но и всех членов семьи (например, правила уважительного общения или ужина за столом).

3

Не только запреты, но и разрешения

Вместе с запретами вводите правила, дающие ребенку свободу выбора в определенных рамках: «Ты не можешь смотреть мультики весь день, но можешь выбрать 30 минут утром или 30 минут вечером».

4

Совместное создание правил

Привлекайте ребенка к обсуждению правил. Правила, которые он помог создать, воспринимаются как более справедливые.

Помните: эффективное общение — это путешествие, а не конечный пункт. Будьте терпеливы и сочувственны к себе и своему ребенку.