



# «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 меньшие требования.

# 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.*

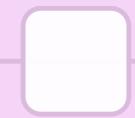
# Принципы 5 и 6: Границы и Гибкость

*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 ложиться 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.

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

**Ты никогда меня не слушаешь!**  
Перестань кричать.

**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

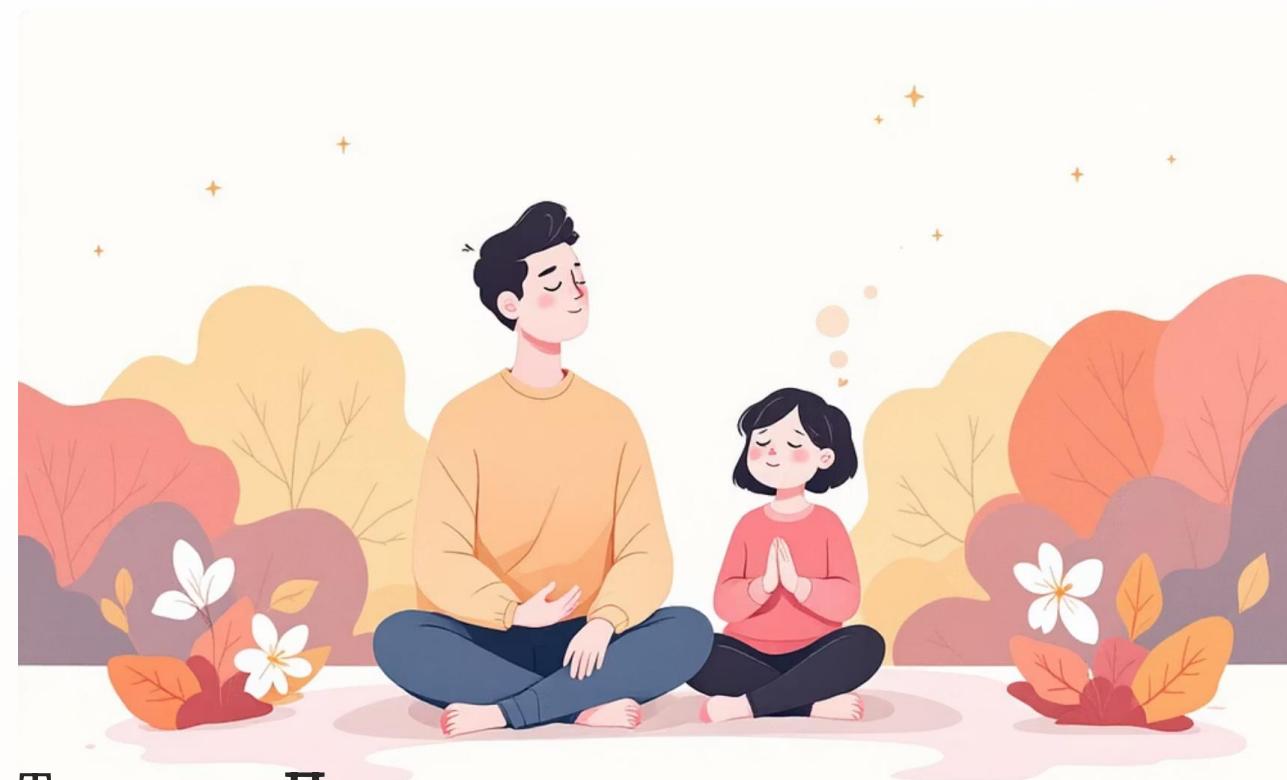
## Техника «Поиск компромисса»

*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

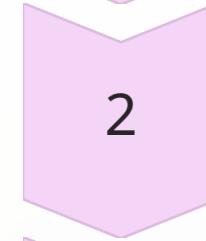
*Договариваться – не значит отказаться от правил. Это значит сделать их понятными, предсказуемыми и справедливыми.*



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

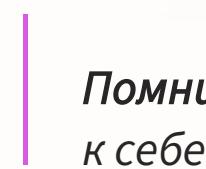
*Вместе с запретами вводите правила, дающие ребенку свободу выбора в определенных рамках: «Ты не можешь смотреть мультики весь день, но можешь выбрать 30 минут утром или 30 минут вечером».*



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.*