

1.2. Профилактика конфликтных ситуаций

Что такое конфликт и почему важно уметь его разрешать?

Конфликт - это столкновение интересов, взглядов, потребностей.

Не всегда конфликт - это плохо. Он может быть стимулом для развития, поиска новых решений.

Важно научить ребенка не избегать конфликтов, а уметь их решать мирным путем: слушать и слышать другого, находить компромиссы, выражать свои чувства правильно.

Основные причины конфликтов у детей:

- *Неумение выражать свои чувства и потребности:* ребенок не знает, как сказать о том, что ему не нравится, и начинает проявлять агрессию;
- *Непонимание чужих чувств и потребностей:* ребенок не умеет поставить себя на место другого, не понимает, что у другого человека могут быть свои интересы;
- *Неумение договариваться и находить компромиссы:* ребенок настаивает только на своем, не готов уступать;
- *Желание привлечь внимание:* ребенок, чувствуя недостаток внимания, может провоцировать конфликты, чтобы его заметили;
- *Накопившаяся усталость, стресс:* в состоянии напряжения ребенок может быть более раздражительным и восприимчивым к конфликтам.

Как мы можем помочь ребенку избежать конфликтов и научиться их решать?

- Помогайте ребенку называть свои эмоции: "Я вижу, ты расстроен/сердишься/боишься";
- Учите говорить о своих чувствах обидчику/собеседнику: "Мне не нравится, когда ты так делаешь", "Я чувствую себя обиженным";
- Объясняйте, что все чувства нормальны, но важно уметь их контролировать.

Развиваем эмпатию (умение понимать чувства других):

- Задавайте вопросы: "Как ты думаешь, что сейчас чувствует твой друг/брать/сестра?";
- Предлагайте представить себя на месте другого человека: "А как бы ты себя чувствовал, если бы с тобой так поступили?";
- Читайте вместе книги и обсуждайте чувства героев;
- Учим договариваться и находить компромиссы: объясняйте, что в конфликте важно не только говорить, но и слушать;
- Предлагайте ребенку разные варианты решения проблемы;
- Учите искать компромиссы, когда обе стороны немного уступают;
- Обсуждайте ситуации, в которых ребенок смог успешно найти компромисс;

Учим правильно реагировать на провокации:

- Объясните, что не всегда нужно отвечать на агрессию агрессией;
- Предложите ребенку игнорировать провокации или спокойно сказать: "Мне неприятно, прекрати";
- Учите его уходить из конфликтной ситуации, если она накаляется;
- Обсуждайте, как можно было поступить иначе.

Учим просить прощения и прощать:

- Объясните, что просить прощения - это признак силы, а не слабости;
- Учите ребенка искренне говорить: "Я извиняюсь";
- Показывайте пример прощения в своих отношениях.

Создаём дома атмосферу доверия и поддержки:

- Ребенок должен знать, что он всегда может обратиться к вам за помощью и советом;
- Выслушивайте его проблемы, не осуждая и не обесценивая его чувства;
- Поощряйте открытое общение в семье.

Личный пример: помните, что дети учатся на нашем примере. Страйтесь разрешать конфликты мирно и конструктивно в своем присутствии.

Что делать, если конфликт все-таки произошел?

- Сохраняйте спокойствие;
- Выслушайте обе стороны, не перебивая;
- Помогите детям выразить свои чувства;
- Найдите решение, которое удовлетворит обе стороны или хотя бы будет компромиссным;
- Помогите детям помириться;
- Обсудите ситуацию после того, как все успокоятся, чтобы дети могли извлечь из нее уроки.

Важно помнить:

Развитие навыков разрешения конфликтов - это постепенный процесс.

Каждый ребенок уникален, и ему может потребоваться свой подход.

Терпение, понимание и поддержка - главные помощники в этом нелегком деле.