**Советы родителям. Как научить ребенка справляться с конфликтами.**

**1. Не ищете виноватых — разберитесь в сути конфликта**

Не выясняйте у ребёнка кто прав, кто виноват. У детей до 9-10 лет слабо развита критичность мышления. Любой пересказ конфликтной ситуации обычно начинается со слов «он первый начал». На выяснение того, кто первый начал, у вас могут уйти часы, а вам нужно совсем не это. Выясните у ребёнка, что стало причиной конфликта, то есть из-за чего ребёнок расстроен.

**2. Не сюсюкайте с ребёнком — помогите успокоиться**

Слова из серии «ты мой бедный, несчастный» дают ребёнку понять, что он беззащитная жертва и никак не может повлиять на ситуацию. От этого он будет ещё больше расстраиваться, плакать и рассказывать, какой он бедный и несчастный. Такое отношение ничему полезному не научит.

Ваша задача — как можно быстрее успокоить ребёнка, при этом самому эмоционально не включаться в ситуацию. Попросите его подышать, попрыгать или пойти умыться. Так он поймёт, какой способ успокоиться ему помогает лучше всего, и вскоре научится успокаиваться сам, без посторонней помощи.

**3. Не ругайте — постарайтесь понять, что он чувствует**

С ребёнком, столкнувшимся с конфликтной ситуацией, нельзя не только сюсюкать, но и ругать. Если в первом случае вы приучаете его к избеганию конфликта и к ощущению собственной безнаказанности (ведь что бы он ни сделал, он будет бедный и несчастный), то во втором случае вы отталкиваете его от себя. В следующий раз он предпочтёт вам вовсе ничего не рассказывать.

Если ребёнок обратился к вам за помощью, то после того как он успокоился и объяснил суть конфликта, спросите, какие эмоции он испытывает и предложите варианты ответа. Чаще всего это страх, злость или обида. После того как вы выяснили, что чувствует ваш ребёнок, уточните у него, как он считает, почему он испытывает именно эту эмоцию. Попробуйте понять его чувства. Для ребёнка очень важно разбираться в своих негативных эмоциях и научиться контролировать их.

**4. Не оставляйте конфликт неразрешённым — помогите ребёнку самому в нём разобраться**

Ребёнок успокоился и рассказал вам о своих чувствах, но это ещё не значит, что неприятная ситуация для него закрыта, ведь есть ещё второй участник конфликта. Предложите ребёнку поговорить с ним. Но сначала ему нужно спросить сверстника, готов ли он с ним разговаривать. Потом попросите ребёнка рассказать обидчику, что конкретно в его действиях ему было неприятно и попросить его больше так не делать, а затем выслушать то же самое в ответ.

После некоторой тренировки ребёнок семи-восьми лет вполне способен выстроить такой диалог. Если вы не уверены, что разговор пройдёт гладко, можете при нём поприсутствовать, только ни в коем случае не вмешивайтесь.

**5. Вместо «больше так не делай» спросите, что он может сделать, чтобы такого больше не произошло?**

Это две принципиально разные фразы. В первом случае вы даёте ребёнку установку держаться от проблем подальше. Это значит, что если он даже в интересном и увлекающем его занятии может усмотреть риск конфликта, то предпочтёт в нём не участвовать, а следовательно, не получит не только отрицательных, но и положительных эмоций. Ведь в любой подвижной игре или командном занятии есть риск с кем-то поссориться.

Во втором случае мы подталкиваем ребёнка к рассуждению о том, как он может изменить своё поведение, чтобы не испытывать обиду, злость или страх тогда, когда этого можно избежать. При этом не важно, является ли ваш ребёнок зачинщиком или жертвой конфликта. Из любой ситуации можно и нужно вынести урок. Это кредо взрослого человека, умеющего отвечать за свои поступки. А взрослые люди, как мы все знаем, берутся из детства и здесь нет исключений.

Кроме того, вопрос «что ты можешь сделать, чтобы этого не произошло?» или «что ты можешь сделать по-другому в подобной ситуации?» даёт ребёнку понять, что он может влиять на то, что с ним происходит и учиться распознавать причину и следствие своих действий.

**6. Не выясняйте отношения с чужим ребёнком. Есть воспитатель, классный руководитель или родители**

Если вы понимаете, что ту или иную ситуацию невозможно решить на детском уровне, не пытайтесь выяснить отношения с чужим ребёнком. Это приведёт к тому, что участников конфликта будет уже не двое, а как минимум четверо, ведь другой родитель уже точно не останется в стороне. Так маленькая ссора из-за неподелённой лопатки в песочнице может перерасти в междоусобные бои двух семейств.

Важно понимать, что подойти разбираться к чужому ребёнку могут заставить только эмоции. Родитель в спокойном состоянии никогда так не поступит

А это значит, что прежде чем решать проблему ребёнка, вам сначала нужно успокоиться. В противном случае вы только усугубите сложившуюся ситуацию, и ребёнок не научится разрешать подобные конфликты в будущем, так как будет копировать вашу модель поведения.

Если дети не могут разобраться сами или ситуация требует вмешательства взрослых, то обратитесь к родителю другого ребёнка напрямую и объясните сложившуюся ситуацию. Если же конфликт произошёл в детском саду или школе, сообщите о случившемся воспитателю или классному руководителю. Педагог сможет поговорить с детьми без привлечения взрослых.

К сожалению, вы не всегда сможете оказаться рядом с ребёнком в конфликтной ситуации. Необходимо объяснить ему несколько важных правил.

**1. Если ты ударишь — будь готов, что тебя ударят в ответ**

Это не значит сгруппироваться и ждать ответного удара, это значит понимать ответственность за свои поступки. Ребёнок должен понимать, что если он принимает решение ударить, то скорее всего драки не миновать. К этой, казалось бы, аксиоме дети не всегда готовы и очень удивляются, когда им дают сдачи. Причинно-следственная связь у них развита пока недостаточно хорошо, здесь есть над чем поработать родителям.

**2. Всегда говори, что тебе не нравится**

Если с вашим ребёнком поступают так, как ему не нравится, он должен уметь об этом сказать. И неважно кому — сверстнику или взрослому. Ребёнок должен уметь выстраивать свои границы. Главное — делать это спокойно, в принятых рамках. Такой разговор можно начать с фразы «мне не нравится, что ты дёргаешь меня за косичку, пожалуйста, перестань это делать» или «зачем ты берёшь без спроса мои игрушки? Мне это неприятно. Ты бы мог попросить».

Если ребёнок научится так общаться со сверстниками, то конфликтные ситуации, заканчивающиеся дракой или слезами, будут встречаться в его жизни крайне редко. Как мы знаем, основными причинами конфликтов являются недопонимание и недоговорённости.

**3. Сначала попытайся разобраться в ситуации сам, а потом обратись к взрослому**

Дети очень не любят «стукачей». «Стукач» — это тот, кто при первой же возможности бежит жаловаться к взрослому, что его кто-то обидел. Здесь же ситуация совершенно другая. Сначала ребёнок пытается разобраться сам — объяснить сверстнику, что и почему ему неприятно или просто пытается с ним помириться после драки или ссоры.

Если же ребята понимают, что у них никак не получается договориться, то они могут вместе подойти ко взрослому, но не для того чтобы пожаловаться, а чтобы решить проблему. Конечно, такая модель работает только когда у ребёнка под рукой есть адекватный взрослый, который действительно попытается решить проблему, а не будет искать кто прав, а кто виноват.

**4. Защищать кого-то — это нормально**

Если ребёнок видит, что кого-то несправедливо обижают, то его право защитить этого человека. Но тогда он должен понимать, что тоже становится участником конфликта. Для того, чтобы действительно помочь, а не увязнуть в этой трясине, нужно разобраться в сути конфликта и предложить какие-то решения.

Конечно, это уже мастерский уровень, но если ваш ребёнок испытывает сочувствие к окружающим — это прекрасно, и не нужно говорить ему: «не лезь в чужие дела» — это учит его быть безразличным. Просто объясните ему все опасности такой ситуации и дайте возможность самостоятельно делать выбор — помогать или не помогать.

**5. Испытывать негативные эмоции — это нормально**

Злиться, бояться, обижаться — это абсолютно нормально. Только нужно уметь справляться с этими эмоциями. Помогите ребёнку найти способы регуляции своих эмоций, ведь если эмоции, а не разум управляют человеком, то вряд ли у него получится решить конфликт. Для этого ребёнок должен хорошо понимать, какую конкретную эмоцию он сейчас испытывает, и вместе с вами выработать способ её контроля.

Даже если вы будете безукоризненно следовать всем пунктам, это вовсе не означает, что ребёнок научится мгновенно разрешать все конфликты. Ребёнку нужно будет не раз и не два столкнуться с конфликтной ситуацией, чтобы научиться с ней справляться. А справляться — значит понимать, что конфликтов избежать невозможно и не нужно их бояться.

Однажды вы очень удивитесь, когда увидите, как ваш ребёнок не полез в драку, а уступил в ненужном споре или объяснил сверстнику свою позицию.

Но самый ценный навык, который вы можете сформировать у своего ребёнка — научиться избегать конфликтов.

**Книги о школьных конфликтах и о том, как из них выходить**

**Герои этих историй — так или иначе сталкиваются с травлей, конфликтуют с одноклассниками, но всё же находят выход из ситуации. И в этом им помогают родители, учителя и друзья. Как вести себя во время школьных конфликтов, можно ли их предотвратить, почему важно их обсуждать и не замалчивать — об этом можно поговорить с ребёнком на примере этих пяти книг.**

**1. Русе Лагеркранц «Моё сердце прыгает и смеётся».** Издательство «КомпасГид»

**Зачем читать.**Для начала нужно показать ребёнку, что действительно очень важно говорить вслух о таких ситуациях и называть несправедливость и подлость своими именами. Понять, почему надо разбираться в конфликтах вместе с родителями и учителями и почему лучше сперва печь блины, а потом уже расспрашивать травмированного человека о причинах его гнева. Обо всём этом автор и художник рассказывают очень тактично и доходчиво. Лейтмотив серии — ощущение счастья, которое возвращается к героине вновь и вновь несмотря ни на какие трудности, поэтому и финал у этой истории жизнеутверждающий.

**2. Мони Нильсон «Цацики идёт в школу»** Издательство «Самокат»

**Зачем читать.**Эксцентричные действия мамы — пример достойного и эффективного родительского поведения, когда школьная травля есть, а адекватной реакции учителей и школьной администрации на неё нет. Если директор говорит, что жертва сама виновата. Если учителя не хотят разбираться, что происходит у них под носом, если никому нет дела до хулигана Мортена, который живёт в аду и устраивает ад другим — надо вмешиваться родителям. И как можно скорее. «Учителя должны видеть всё. Это их долг, чёрт возьми! Дети не должны ходить в школу и бояться, что их там изобьют».

**3. Карл Хайасен «У-гу!»**.Издательство «Розовый жираф»

**Зачем читать.**Из этой истории можно извлечь много полезной информации. Например, как достойно и уверенно разговаривать со сверстниками во время конфликта, как вести себя со школьной администрацией, которая ошибочно обвиняет тебя в агрессии, и как избежать лишнего риска. А ещё о том, как преодолеть страх и поддержать друзей, как успокоить родителей и обратиться к ним за поддержкой. И насколько вообще нужна такая взаимная поддержка, которая объединяет людей.

**4. Р. Дж. Паласио «Чудо»**. Издательство «Розовый жираф».

**Зачем читать.**Благодаря такому многоголосному повествованию можно увидеть скрытые мотивы поступков, причины тех или иных происшествий, чувства, о которых промолчали. Словом, всё то, что нередко ускользает от нашего внимания и вводит в заблуждение. Тут видна ценность обсуждения конфликтов, откровенных разговоров, писем и сообщений. Важно разбираться и прояснять недопонимание, быть осторожным — но при этом решительным и смелым. Видеть обман, лицемерие, попытки манипуляций (в том числе и со стороны взрослых) — и давать им отпор.

**5. Луис Сашар «Я не верю в монстров»**

Издательство «Розовый жираф»

**Зачем читать.**После взлётов и падений Карла и Брэдли одерживают потрясающую победу. Читатель следит за их приключениями и видит, как на самом деле одиноко и страшно тому, кого все отвергают. Как ему нужен человек, который искренне скажет «ты мне нравишься, я в тебя верю», — и будет говорить и доказывать это снова и снова.

Статья составлена по материалам опубликованым на информационном портале МЕЛ (<https://mel.fm/blog/yevgeny-lange/29684-ty-na-kogo-bulochku-kroshish-nauchite-rebenka-spravlyatsya-s-konfliktami>)