

## Рекомендації щодо подолання дитячих конфліктів

Перш за все проаналізуйте свою власну поведінку і установки по відношенню до дітей. До кого з них ви ближче емоційно? Можливо з кимось з ваших дітей ви пов'язуєте які-небудь особливі сподівання? Хтось із них нагадує вам ваших власних батьків? Ви чекаєте, щоб старша дитина вела себе як доросла, навіть якщо їй всього сім років? У вас є схильність звинувачувати одну дитину більше, ніж іншу? Навіть якщо такі звинувачення здаються цілком виправданими, це може вказувати на вашу необ'єктивність. Якщо ви переконані, що ваш чоловік дуже поблажливий, то ви можете компенсувати це своєю строгістю. Жоден з вас не об'єктивний у даній ситуації. Постарайтеся спочатку подолати власну упередженість до дитячих конфліктів.

Вимагайте, щоб діти просили дозволу один у одного, перш ніж позичити якусь річ або пограти з нею. Допомагайте дітям точно позначати межі власної території. Що призначена для загального користування, а що належить кожному з них. Це позбавить власника від постійної загрози непрошеного вторгнення і задасть правила для вирішення спорів.

Намагайтеся не втручатися відразу в суперечки дітей, якщо вони не ризикують поранити один одного. Часто в дитячій підсистемі встановлюється природна для їх віку ієрархія. Якщо на питання "Чи хочете, щоб я допоміг вам вирішити цей спір?" діти відповідають "ні", то краще дати їм шанс все вирішити самостійно.

Допомагайте вашим дітям домовлятися. Будьте посередником, а не суддею в їхніх суперечках.

Перший крок - це викласти суть проблеми. Наприклад: "У нас тільки одна така гра, а ми обидва хочемо пограти в неї". Більшість сварок буває через образи, глузування і несправедливість. Тому, дуже корисно попросити кожного з дітей коротко викласти точку зору свого опонента, щоб переконатися, що він все чув і зрозумів.

Другий крок - це спільно знайти можливе рішення. Попросіть дітей скласти перелік можливих шляхів і способів вирішення конфлікту. Підкресліть, що жоден з них не буде грати в цю гру до тих пір, поки обидва не прийдуть до згоди. Спонукайте відповідати дітей на запитання: "Що повинно відбутися, щоб твій брат (сестра) визнали це рішення справедливим.

Третій крок - затвердити остаточний план розв'язання спору. Якщо питання серйозне і згода все ще не досягається, винносте проблему на "сімейну раду" і

використовуйте ресурси інших членів сім'ї. Використовуйте зміну обстановки для зменшення емоційного напруження: "Я пропоную зараз перейти на кухню і прошу вас не йти звідти, поки ви не вирішите ваш спір". Часто така проста дія допомагає дітям заспокоїтися і почати обговорювати проблему. Тренуйте навички співробітництва в спокійній обстановці.

Спробуйте разом з дітьми згадати вже дозволену сварку і основні кроки вирішення конфлікту. Ця репетиція може бути навіть кумедна. Хваліть обидві сторони за проявлені зусилля, відзначаючи щонайменші рухи у бік вирішення протиріч: "Мені сподобалося, коли ти стримав себе і, незважаючи на образливе слово, продовжував обговорювати ситуацію. Дуже добре, що ти запропонувала цілих три варіанти рішення".

Створіть спеціальний простір для безпечного відреагування агресії. Це можуть бути взаємні ігри або карикатури, ритуалізована битва подушками. Забороняйте бійки серйозно поза "п'ятихвилинками ненависті", караючи обох дітей без розгляду "Хто перший почав". Будьте чуйні до переживань ваших дітей. Копайте глибше. Можливо конфлікт з сестрою виник як спосіб висловити негативні почуття з іншого приводу? Можливо був важкий день у школі? Зрадив друг? Якщо ви підозрюєте, що в основі сварки лежить якась інша причина, то поговоріть про це з ним особисто. Ваше розуміння емоційного стану дитини - найкраща гарантія для побудови з ним відносин і поліпшення його поведінки.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ З ВИКОРИСТАННЯ ЕФЕКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ

### 1. «Виграти – виграти».

У чому полягають мої справжні потреби? Чого прагне протилежна сторона? Чи хочу я благополучного виходу для нас обох?

### 2. Творчий підхід.

Які нові можливості розкриваються цією ситуацією? Замість того щоб думати, «як це могло б бути», чи бачу я нові можливості в тому «що є»?

### 3. Емпатія.

Як би я почувався на місці протилежної сторони? Що намагається сказати протилежна сторона? Чи вислухав я думку іншої сторони як слід? Чи знає протилежна сторона, що я її чую?

### 4. Оптимальне самоствердження.

Що я намагаюсь змінити? Як я можу сказати про це без обвинувачень? Чи відповідають мої слова моїм почуттям, а не моїм думкам про те, хто правий, а

хто винний? Чи дотримуюсь я формули «Будь м'яким із людьми і жорстким з проблемою»?

5. Спільна влада.

Чи не зловживаю я своєю владою? Чи не зловживає своєю владою протилежна сторона? Чи не можемо ми співпрацювати замість того, щоб сперечатися?

6. Управління емоціями.

Що я відчуваю? Чи покладаю я на когось провину за свої почуття? Що я хочу змінити? Чи позбавився я бажання покарати протилежну сторону? Що я можу зробити для того, щоб краще володіти своїми почуттями?

7. Готовність вирішити конфлікт.

Чи дійсно я хочу вирішити конфлікт? Чим викликана моя образа: минулим неприємним інцидентом, потребою, яку я ніяк не можу задовольнити, моєю упередженістю, у якій я ніяк не можу зізнатись собі.

8. Картографія конфлікту.

У чому полягає питання, проблема конфлікту? Хто його головні учасники? Визначте потреби кожного учасника конфлікту (тобто порушення яких інтересів призвело до виникнення конфлікту). Що слід зробити, щоб знайти розумний вихід із складної ситуації?

9. Розробка альтернатив.

Які варіанти розвитку конфлікту можна передбачити? Визначте найбільш прийнятний для всіх сторін.

10. Переговори.

Чого я хочу добитись? Сформуйте чітке уявлення про загальний результат, тоді Ви зможете визначити свою подальшу поведінку. Як можна добитись справедливого результату, прийняттого для всіх? Чи не ігнорую я пропозиції іншої сторони? Чи не наполягаю лише на своїх доводах? Які питання я згоден включити в спільну згоду?

11. Посередництво.

Чи можемо ми самостійно вирішити проблему? Можливо, нам потрібен посередник? Хто може стати посередником у вирішенні конфлікту? Чи підходить мені роль посередника у вирішенні конфлікту? Як я маю діяти, щоб не образити жодну з конфлікуючих сторін?

12. Розширення кругозору.

Чи бачу я всю картину конфлікту, а не лише власну позицію в ньому? До чого може у майбутньому призвести заглиблення конфліктної ситуації?