

# Пять шагов к сокращению количества конфликтов.



Используйте следующие шаги как руководство, чтобы помочь ребенку свести ссоры к минимуму и научить его решать проблемы мирно.

## **Шаг 1. Остановиться и успокоиться.**

Первый шаг к улаживанию конфликта состоит в том, чтобы научить ребенка успокаиваться и управлять своими эмоциями. Объясняется это просто: в расстроенном состоянии невозможно думать о том, как справиться с проблемой. Только взяв себя в руки, человек способен рационально мыслить, понять причину своего огорчения, а затем разрешить проблему. Поэтому объясните ребенку, что сначала нужно успокоиться, а для этого — сделать медленный, глубокий вдох или уединиться до тех пор, пока не придет в себя. Если эмоции слишком накалены, вмешайтесь. Например: "Я вижу, что ты разозлен (обижен, разгневан), следует успокоиться, чтобы понять, как решить свою проблему".

## **Шаг 2. Излагать проблему по очереди**

Важно соблюдать при этом следующие правила, имеющие принципиальное значение.

- Не унижать и не оскорблять.
- Вежливо выслушивать друг друга.
- Не перебивать. Каждому будет дана возможность высказаться.

Можно попросить каждого ребенка рассказать, что произошло, резюмировать версию каждого и в заключение сказать: "Ну а теперь, что вы можете сделать для решения этой проблемы?" Предлагайте свои варианты только тогда, когда оппонент действительно зайдет в тупик.

Попросите начать объяснение со слова "я", а не "ты", затем изложить проблему и предложить решение. Это поможет им сконцентрироваться на конфликте, не унижая при этом другого человека, например: "Меня раздражает, что из-за тебя никогда не наступает моя очередь. Я тоже хочу пользоваться компьютером". Если эмоции слишком накалены, предложите детям написать или нарисовать свой взгляд на проблему вместо изложения версий друг другу. Это особенно удобно для младших детей или детей, не умеющих достаточно хорошо говорить. Важно также помочь каждому ребенку прочувствовать, каково оказаться на месте другого. Один из способов добиться этого заключается в том, чтобы каждый ребенок изложил своими словами то, что рассказал другой.

## **Шаг 3. Предложить варианты разрешения конфликта**

Ребенок должен подумать о вариантах, чтобы найти пути решения проблемы. Основные правила продумывания вариантов решения одинаковы для дошкольников и подростков.

1. Предлагать первый пришедший в голову вариант.
2. Не относиться с пренебрежением к вариантам, предложенным другими.
3. Предлагать изменения или дополнения к вариантам, высказанным другими.
4. Пытаться найти варианты, устраивающие обе стороны.

Предлагайте помощь только тогда, когда они действительно зайдут в тупик! Чтобы дети не отвлекались, скажите им, что до вашего возвращения они должны найти пять вариантов решения проблемы. Затем оставьте их на несколько минут. Длительность определяется возрастом детей и их навыками в разрешении проблем.

#### **Шаг 4. Ограничить количество вариантов**

Ограничьте количество предложенных вариантов. Вот несколько правил, которые помогут детям приблизиться к решению проблемы.

1. Отбросьте предложения, неприемлемые для одного из спорящих, поскольку они не удовлетворяют его потребностей.
2. Отбросьте все предложения, которые потенциально опасны или неразумны.

#### **Шаг 5. Выбрать лучший вариант и следовать ему**

Последний шаг помогает детям научиться принимать оптимальное решение, обдумывая последствия предложенных вариантов. Можно научить детей продумывать последствия оставшихся вариантов, спрашивая: "Что могло бы произойти, если бы вы выбрали этот вариант?" Еще один способ подтолкнуть детей к выбору оптимального решения — помочь им взвешивать "за" и "против" по каждому оставшемуся варианту: "Что было бы хорошо, а что плохо, если бы мы выбрали этот вариант?", "Какой последний штрих нужно добавить, чтобы сделать этот вариант еще лучше?". Как только дети примут решение, они пожимают друг другу руки в знак согласия или говорят по очереди: "Я согласен".