**Конфликты и как их избежать**

Конфликты в саду - это то, с чем может столкнуться ваш ребенок в любом возрасте.

Навык выходить из них грамотно, с наименьшими для себя потерями не приходит к нам с рождения. Этому приходится учиться. Далеко не всегда непосредственное участие родителей необходимо. В определенных случаях, вмешательство взрослых только ухудшает ситуацию. Конечно, если речь не идет о прямой травле ребенка, но об этом отдельно.

В 2-3 года ссора может возникнуть из-за того, что кто-то оказался неуклюжим, не справился со своим телом и толкнул другого; потребности заполучить чужую игрушку или громким криком отстоять свою, запретить другим пользоваться горкой или качелей.

В 4-6 года причины ссор становятся более разнообразными. Это может быть и зависть к чужим успехам, оценкам, внешнему виду и ревность, и сильная обида, неприязнь к тем, кто отличается от других. Зачастую, “виноватым” становится не тот, кто начал ссору, а тот, кто первый применил силу. Например, отобрал свое или дал себя оскорблять.

Уметь защищать себя. Как?

В первую очередь это проявление уверенности в себе и способность противостоять обидчикам.

Причины конфликта могут возникнуть очень быстро и прежде всего нужно выяснить, что на самом деле произошло в доверительной, спокойной беседе с ребенком один на один. Если вы видите, что он находится в сильном эмоциональном напряжении, утешьте его, дайте выговориться и только потом пробуйте выяснить, что произошло на самом деле. Постарайтесь оставаться в независимой позиции и не бросаться самостоятельно решать все за ребенка.

Если ребенок замыкается, дайте ему время собраться с силами, чтобы поговорить. Не давите. Скажите, что вы на его стороне в любом случае. Что вы видите, что ему сейчас сложно и, как только он будет готов, вы его ждете. Что важно быть вместе и что он может поделиться с вами. Придет такое время, когда он вырастет и чем раньше у него появится навык отстаивать себя и самостоятельно принимать решения, как правильнее себя вести в той или иной ситуации, тем лучше.

В самом раннем возрасте основная задача родителя - предотвратить драку.

Переключать внимание, обучать обсуждать ситуацию, когда ребенок уже может говорить, предлагать конкретные варианты поведения.

Постепенно, ребенок научится самостоятельно предупреждать проблемы и выходить из них без помощи родителей.

Не угрожайте своим и чужим детям. Не объявляйте правых и виноватых, если вы не разобрались в ссоре, не ругайте публично. Не называйте сына или дочь “слабаком\нюней”, если они не сумели дать отпор.

Способы, которые может использовать ребенок. Обговорите их, если конфликтные ситуации возникли:

Представить, что ты находишься под стеклянным колпаком и слова обидчика остаются у него. Спокойствие и внутренняя уверенность над которой в любом случае придется работать, решают многое.

Спокойным тоном объяснить обидчикам их неправоту. Зачастую агрессоры не ожидают встретить достойный отпор, поэтому бывает достаточно уверенного и спокойного разговора, чтобы поставить их на место.

Не поддаваться на провокации. Ты имеешь право отказаться делать то, что тебе не хочется или неприятно. “Я не хочу” и “Мне это не нравится” - фразы, которые в праве сказать любой. И это сила, а не слабость, даже если все говорят обратное и обвиняют в трусости.

Подготовить ответы заранее

Из поколения в поколения передаются универсальные ответы на дразнилки: «Кто обзывается, тот сам так и называется», «От такого слышу», «Своих ищешь? Ты не по адресу». Можете использовать их, а можете придумать свои. Главное, произносить их уверенным тоном, с гордо поднятой головой и глядя обидчику прямо в глаза.

**Рекомендации:**

**Избежать конфликтов, наладить отношения с близкими людьми и быть услышанными вам поможет, в том числе и техника «Я-сообщений».**

Когда вы говорите: «Ты опять опоздал!», — кроме раздражения опоздавшего это ничего не вызывает. Кроме того, вы перекладываете ответственность за свои эмоции на другого, в то время, как отвечать за них можете только вы сами.

Даже фраза: «Ты самый лучший!» — хоть и является позитивным утверждением, вовсе не является достоверным фактом. Вы можете только утверждать, что для меня ты самый лучший на свете, я так чувствую сейчас. Последнее выражение звучит более искренне, так как вы выражаете свои чувства и мысли, в таких выражениях отсутствует лесть.

Схема построения фразы такова:

описание/констатация произошедшего факта. Без эмоций;

ваши чувства и мысли;

воздействие, которое этот факт оказывает на вас;

какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство.

ВАЖНО!

На самом деле помогают предупредить конфликт не только

«Я-высказывания», но и вежливость, желание не задеть собеседника и умение мягко, тактично формулировать свою позицию и свои пожелания.

Само по себе описание своих чувств никаким образом не спасает от конфликта и, напротив, может его спровоцировать.

Фраза: «Я в бешенстве, когда вижу невымытую посуду», — запустит скандал с пол-оборота.

Почему?

Потому что собеседник в этой фразе услышит: «Я в бешенстве, когда вижу невымытую ТОБОЙ посуду», эта фраза обвиняет: «Ты виноват, ты доводишь меня до бешенства!».

Если вы в своих «Я-высказываниях» думаете только о себе и своих чувствах, вы легко можете соскользнуть на обвинения.

«Я раздражаюсь, когда ты опаздываешь на свидание», — возможно, вы хотели сказать о своем чувстве раздражения, а получились обвинения в опоздании.

Аналогично, фраза: «Я так волновалась, пока тебя не было, и мне было больно, что ты мне не позвонил», — сохраняя (вроде бы) форму «я-высказывания», эта фраза является одновременно уколом, обвинением и достаточно грубым давлением на партнера, негативной манипуляцией.

Например, вместо: «Ты опять не убрал комнату!»,

Скажите: «Мне очень приятно, когда я вижу помощь. Когда вещи на своих местах и мусор выкинут. В этот момент я чувствую заботу. Как хорошо, что мы вместе даже, среди этого беспорядка».

Перестройте своё сообщение, «обвинение», указ, приказ, просьбу по предложенному образцу и ваше общение станет гораздо более эффективным. Помните о важности построения искренних, идущих от сердца фраз. Используйте описание себя и своих чувств, эмоций.

**Активное слушание используется, когда нужно показать собеседнику, что вы понимаете и разделяете его чувства, а также готовы предложить свою помощь.**

Наиболее распространённые приёмы активного слушания:

Парафраз (пересказ) — краткое повторение сказанного собеседником своими словами.

Уточнение — выяснение и уточнение дополнительных подробностей рассказа, чтобы представить ситуацию наиболее полно и детально, но ни в коем случае нельзя перебивать! Если вы разговариваете с расстроенным ребенком, то лучше, чтобы ваши фразы были утвердительными, избегайте вопросов.

Сообщение о восприятии — словесная демонстрация собеседнику того, что вы его поняли. Подойдут фразы «Понимаю, как тебе тяжело», «Представляю, что ты сейчас чувствуешь» и другие подобные.

Паузы демонстрирует собеседнику то, что вы внимательно обдумываете и переосмысливаете сказанные им слова.

Важно смотреть в глаза. Например. в момент переживаний ребенка говорить с ним, повернувшись к нему лицом. Ваши глаза должны быть на одном уровне, но во взгляде не должно быть злости. Разговор глаза в глаза может быть как доверительным, так и враждебным. Если вы злитесь, лучше слегка развернуть голову, чтобы было больше пространства у обоих.

Давайте посмотрим, как можно признавать чувства детей.

Вместо того, чтобы отрицать негативные чувства к брату или сестре, признайте их. В ответ на слова старшего ребенка: «Ты вечно занята Леной!» Вместо: «Нет, это не так. Я ведь только что читала с тобой книжку». Выразите чувства словами: «Тебе не нравится, что я так много времени уделяю твоей сестре.»

Предложите детям фантазию. В ответ на: «Она вечно пристает ко мне, когда я начинаю играть!» Вместо: «Ну она же еще маленькая»! Выскажите то, что может желать ребенок: «Да, это раздражает. Ты хотел бы поиграть один».

Прекращайте нежелательное поведение, покажите детям, как показывать негативные чувства без агрессии. Старший ребенок отбирает игрушку у младшего. Вместо: «Нельзя так поступать с малышом! Он всего лишь взял твою машинку!» покажите лучший способ проявления гнева: «Никаких драк! Скажи братику, что тебе это не нравится, а не толкайся».

**Также в общении вам помогут следующие советы**:

Будьте щедрыми на похвалу, но не увлекайтесь критикой. Люди необычайно ранимы. Даже не очень обидные слова могут сильно ранить самолюбие. Иногда без критики обойтись никак не получается. Помните, что в этих случаях она должна быть конструктивной и не нести негативной окраски. Если кто-то совершает ошибку, не ругайте его публично. Будьте тактичны и деликатны.

Используйте технику «сэндвича». Её суть в том, что любой критический отзыв строится по следующей схеме: похвала, критика, похвала.

Например: «Ты помог мне сегодня с детьми — это сложно, т.к. ты устаешь на работе. Спасибо большое. Но мне кажется, что я заметила осколки от разбитой чашки. Могу ошибаться, не мог бы ты проверить? Кстати, ты заварил такой вкусный чай, спасибо тебе большое.»

Цель критики должна состоять в том, чтобы другой человек признал свои ошибки самостоятельно, без вашего прямого на них указания.

3. Не приказывайте, а предлагайте!

4. Во время общения нужно убрать гаджеты.

5. Уточняйте вашу просьбу. Ставьте четкие временные границы.

Все мы склонны думать, что посланное сообщение наш слушатель воспринимает так же, как мы его посылали. Например, в семье мама говорит сыну: «Сделай, пожалуйста, уроки после школы! »

Для мамы «после школы» означает «сразу, когда придешь домой», а для сына — «в течение дня после школы».

Когда мы практикуем я-сообщения, есть одна ловушка — нас научили «проговаривать эмоции», но забыли сказать, что положительных эмоций в мире тоже немало. В итоге часто мама старательно рассказывает сыну, что он расстроился, разозлился, разочаровался...

Но почему-то не говорит: «О! Похоже, ты так горд тем, что смог прибежать первым! Я знаю это чувство! Оно живёт у меня где-то в районе солнечного сплетения! Дай пять!» или «Да ты весь светишься от радости встречи с любимым другом», «Ты так широко улыбаешься, придя из школы, наверняка вы придумали новую шалость, которая вас так позабавила! Поделишься?».

Говорите и о хорошем, добром, светлом. Неестественно? Нет, просто слегка непривычно. Но привычки можно менять

И третье, что стоит рассказать ребёнку про эмоции: они меняются. Это не означает, что человеку, потерявшему свой любимый ножик, на который он копил последние три года, стоит говорить: «Пустяки, дело житейское!».

Мы обязательно разделим его чувства: станем жилеткой, контейнером, тем, чем и положено становиться маме и папе. Но если с утра всё было ужасно — хотелось спать, шёл дождь и потерялись сокровища из кармана, — а днём кто-то вприпрыжку бежит вам навстречу, можно напомнить: «О! Ты утром был таким грустным, потому что шёл дождь, и ты выяснил, что потерял свою тетрадку по математике, а единственный друг в классе заболел, это очень неприятное состояние, но смотри — сейчас тебе весело!».

Следующим шагом, вы поможете ребёнку понять, а благодаря чему меняются эмоции и чувства именно у него.

Что помогает ему? Побыть одному? Почитать? Обняться с мамой? Нужно говорить об эмоциях, используя как можно больше разных слов, говорить и о положительных переживаниях, помнить заветы царя Соломона («всё проходит») и пытаться показать, как же чувства сменяют друг друга.

**Задавайте открытые вопросы**

Родителям важно постараться при общении со своими детьми задавать открытые вопросы. Такие вопросы часто требуют обстоятельного ответа, который будет являться продлением беседы.

Открытые вопросы, начинающиеся со слов:

Зачем? Используйте это, когда пытаетесь узнать причину чего-то.

Как? Используйте это слово, когда пытаетесь выяснить, как что-то стало тем, чем оно является сейчас.

Что кто? Используйте это, когда вам требуется список вещей или людей для ответа, или вы также можете спросить об этом, чтобы узнать причину.

Что если? Вы хотите задать вопрос о гипотетической ситуации, и вы хотите знать, что думает другой человек.

Расскажи мне? Вы хотите, чтобы другой человек что-то рассказал или рассказал о своем взгляде на вещи.

Опиши Вы хотите получить полное описание чего-либо от собеседника.

Что ты думаешь? Вам интересно мнение человека о чем-то.

Родители должны избегать вопросов, требующих формального ответа «да» или «нет» (т. е. закрытых вопросов).