**Как научить ребенка решать любые конфликты**

Дети ссорятся: из-за игрушек, обидных слов, разных взглядов на жизнь. Чем старше они становятся, тем опасней и серьезней их конфликты. Разбираемся с психологом Сергеем Галиуллиным, как научить ребенка решать проблемы грамотно и без кулаков.

**Зачем нужны конфликты**

**Конфликты нужны нам для развития.** Впервые они появляются на втором году жизни, когда ребенок начинает отделяться от мамы и осознавать свои желания. Но особо острыми они становятся в кризисе трех лет: ребенок уже умеет говорить и высказывать свои желания, но взрослый не всегда его слушает. Ребенок хочет еще одну конфету, взрослый отказывает — назревает конфликт. Именно в этот период важно отработать с ребенком разные способы выхода из конфликта: уступать, не сдаваться, договариваться, отвлекаться на игру или другие дела.

**В течение жизни конфликты усложняются.** Теперь они возникают не между ребенком и родителями, а между сверстниками. Ребенок открывает для себя разные социальные группы: в детском саду, в школе, на улице — и везде встречает чужаков. А когда адаптируется в коллективе, видит чужаков в других группах. Это приводит к новым конфликтам.

**Эксперимент «Летний лагерь»:**

Две группы мальчиков-подростков отправили в летний лагерь. Сначала группы жили в разных частях лагеря и не виделись. Затем их сталкивали между собой в спортивных соревнованиях: волейбольных играх или в перетягивании каната. Такие «стычки» приводили к конфликту, а он — к дракам и хулиганству: ребята делали набеги на территорию другой группы, портили палатки, воровали вещи.

В конце статьи расскажем, что придумали ученые, чтобы их помирить.

Хотя кажется, что в конфликтах мало полезного, без них не обойтись. Они нужны, чтобы ребенок понимал свои потребности и мог их защищать, развивал навыки общения и усваивал правила поведения в обществе. Также в конфликте ребенок учится защищать свои границы, отделять себя от общества, быть самим собой.

Избегать конфликтов невозможно, да и незачем — так ребенок ничему не научится. Но чтобы он чувствовал себя увереннее, можно вместе с ребенком регулярно отрабатывать разные способы поведения в непростых ситуациях.

**Чему учить ребенка в конфликтах**

**Правильно оценивать ситуацию.** Порой дело пахнет жареным еще до разгара конфликта — важно это замечать и оценивать риски. Например, чтобы защитить друга, драться не всегда разумно — можно, например, позвать взрослых. А в ситуациях, когда в группе начинается ссора, — отойти в сторону и не участвовать.

**Использовать слова, чтобы договориться.** Нам повезло больше, чем животным: мы можем проговаривать все, с чем не согласны. Чтобы делать это без ругани, используйте «я-высказывания», когда вместо «ты не прав», мы говорим о себе: «я расстроен твоими действиями, потому что...». Это помогает понять другому человеку, что его не обвиняют, а просто делятся своими чувствами.

**Быть гибким значит использовать разные способы.** Даже в ситуации «обижают слабого» есть несколько вариантов: взять его за руку и убежать, драться, позвать взрослого, попытаться поговорить или решить спор в спортивном состязании. Чтобы ребенку было проще, можно заранее проговорить с ним разные варианты: предложить подумать самому или поделиться личным опытом.

**Обращаться к авторитетам, чтобы рассудить спор.** Не все дети готовы решать конфликты при взрослых, но можно использовать аргумент опыта: взрослый больше разбирается в жизни и может быть арбитром. Важно, чтобы этого человека все уважали и доверяли ему: сварливый завуч вряд ли повлияет на ребят, а любимый всеми физрук — вполне.

**Управлять гневом.** Если конфликт заходит далеко и кровь приливает к голове и кулакам, нужно его снижать. Самый простой способ — дышать. Можно пробовать разные техники дыхания, но проще всего научить ребенка делать глубокий вдох и выдох по счету. Задача — успокоить дыхание так, чтобы выдох был длиннее. Например, вдох на три счета, а выдох — на пять.

Если дыхание не помогает, можно выйти на улицу: пройтись, побегать, подтянуться на турнике. Даже небольшая активность снизит злость и тревогу, а из такого состояния проще договориться. Если ничего не помогает — разговор стоит отложить.

**Уходить в случае опасности.** Безопасность превыше всего — это важно постоянно проговаривать в разговоре с ребенком. Важнее прожить долго, чем быть смелым один раз. Если ты завтра не сможешь наслаждаться победой, потому что погибнешь, то смысла драться и ссориться нет. Если понимаешь, что сейчас будет серьезная драка, нужно убегать, а потом уже звать на помощь, если это нужно.

Если заметили, что у ребенка осталась агрессия после конфликта — ее важно «слить», чтобы злость не накапливалась и не влияла на здоровье. Например, погонять мяч с парнями, подтянуться на турнике, поиграть в любую активную игру на вовлечение, послушать музыку, попеть, потанцевать. Если ничего не помогает — обратитесь к психологу, он подберет ребенку техники высвобождения эмоций.

Иногда причины для драки нет, но есть провокации — расскажите ребенку о правилах безопасности в таких случаях.

**Не реагировать.** Ребенка задирают, чтобы он как-то отреагировал: оскорбил в ответ, заплакал, полез с кулаками. Чтобы разочаровать противника, пусть отвечает так, как от него точно не ожидают: разговаривает спокойно, зовет взрослых, но не ябедничает, а рассказывает, что произошло. Взрослые могут заранее репетировать с ребенком эти техники, если он не против.

**Рассказывать взрослым.** Если ребенок боится, что взрослые вмешаются и сделают хуже — выберите тех взрослых, которым легко довериться. Ребенку важно знать, что этому человеку можно все рассказать и он не будет истерить и импульсивно вмешиваться, а найдет разумный выход.

**Не быть одному.** Компанию, которая играет на перемене в настольные игры, сложнее задеть, чем рисующего в одиночку ребенка. Поэтому важно найти хотя бы одного друга-единомышленника, чтобы интерес агрессоров ослаб.

**Что делать взрослому, когда дети ссорятся**

**Мирить.** Чтобы это сделать, взрослому важно быть объективным: не искать виноватых, но выслушать каждую сторону. Предложите детям высказаться по схеме «я-ты» и рассказать о своих чувствах и желаниях: что ты почувствовал, когда он тебя обозвал? Так они увидят друг друга настоящими, живыми, чувствующими, и разговаривать станет проще. Если сил быть модератором нет — подключите детского психолога или обратитесь в специальные службы примирения в школе.

**Быть в курсе, но не переходить границы.** Взрослый должен позволять детям самим решать конфликты, пока они не угрожают физическому и психологическому здоровью сторон. Можно честно сказать, что вы знаете о конфликте, но будете оставаться в стороне, пока не потребуется помощь. И в случае чего обязательно поможете советом или участием.

**Общаться с другими родителями.** Когда дети ссорятся, родители могут потерять объективность и тоже начать ругаться. Хорошо, если родители знали друг друга до конфликта, тогда им будет проще найти общий язык. Но если нет, можно воспользоваться помощью администрации школы и провести первую беседу в их присутствии. Покажите ребенку своим примером, что разговоры — это важно.

**Организовывать мероприятия.** Именно групповая работа, которую инициировали взрослые, помогла помириться ребятам из эксперимента «Летний лагерь». Исследователи поняли, что соревнования провоцируют конфликты и придумали «общую беду». Двум враждующим группам пришлось «бороться» со сломанной водопроводной трубой и решать, как спасти волейбольную площадку от наводнения. В ходе совместной работы дети привыкли друг к другу и стали общаться спокойней, а кому-то удалось подружиться.

**Что родителям и детям почитать о бесконфликтном общении**

Борис Раевский. «Поединок с самим собой». Главный герой повести, слабый и худой мальчик, живущий в послеблокадном Ленинграде, занимается боксом, чтобы защититься от издевательств одноклассников. Книга учит быть сильным внутренне и верить в эту силу, а также доказывает, что даже в драках важны правила и честь.

Карл Хайасен. «У-гу!». В этой книге о приключениях и спасении норных сов главный герой переходит в новую школу и сталкивается с травлей. Автор рассказывает о трудностях, которые знакомы многим школьникам, с юмором, без назидательного тона — читателям легко узнать себя и представить, как бы они действовали на месте главного героя.

Даниэле Новара. «Не кричите на детей». В этой книге можно найти способы решать конфликты мирным путем и советы по практике. Автор также затрагивает причины родительской жестокости и пути примирения в семье, ведь шаблоны поведения в сложных ситуациях закладываются дома.