

Вирішення конфліктів: практичні поради

Як батькам навчитися керувати повсякденними конфліктами, які виникають в їхніх дітей

Дитинство – це тренувальний майданчик, де діти вчаться контактувати з навколишнім світом. Це щоденний соціальний досвід, за допомогою якого вони розвивають і зміцнюють свої навички соціального спілкування. Допомогти їм правильно керувати собою в конфліктних ситуаціях, повідомляти про свої потреби й бажання та ефективно вирішувати суперечки – складне завдання, що потребує від батьків чіткого розуміння та практичних стратегій. Ця стаття покликана допомогти батькам зрозуміти й навчитися скеровувати повсякденні конфлікти, які виникають в їхніх дітей із друзями, родичами, а також у школі.

При цьому дана стаття не розглядає конфлікти, які виникають на ґрунті [знущань \(булінгу\)](#), фізичної чи вербальної [агресії](#) чи агресії [братів і сестер](#). Але деякі стратегії, які будуть наведені далі, можуть стати у пригоді при вирішенні більш серйозних суперечок.

Що таке конфлікт?

Конфлікт можна описати як незгоду з чимось думкою або суперечку між двома й більше людьми, в яких є розбіжності в поглядах на поведінку чи думку когось-небудь. При цьому конфлікт може бути значно складнішим, ніж просто суперечка. Складність конфлікту залежить від сприйняття дійсності людьми, які залучені до нього, – їхніх потреб, бажань, ідей або цінностей.

Складність залежить від того, наскільки емоційно реагують люди – вони відчують [гнів](#), пригнічення чи біль. Конфлікт можна вирішити або посилити в залежності від того, як поведуться сторони, що конфліктують: чи співчутливо вислуховують опонента, розмовляють спокійно, чи підвищують голос, проявляють фізичну агресію або ображають.

Конфлікт ініціюється відмінностями, які неминуче присутні в людей, і залежить від їхньої реакції та взаємодії.

Чого слід очікувати?

Протягом усього свого дитячого життя діти беруть участь у великій кількості соціальних взаємодій. Вони керують безліччю стосунків з різними людьми: учителями, друзями, однокласниками, братами й сестрами, батьками та іншими родичами. Тому часто у своєму повсякденному житті діти неминуче перебувають у певній формі конфлікту.

Суперечка може виникнути тоді, коли думка дитини, її потреби чи бажання відрізняються від думки, потреб або бажання друзів, родичів чи батьків. Дитина реагує емоційно й може розгніватися, засмутитися, злякатися або образитися. Ці емоції й страхи можуть призвести до таких проявів поведінки, як крик, образа чи фізична агресія, при цьому звичайна дискусія може перетворитись на серйозну суперечку.

Варто знати, що діти з поганими навичками вирішення конфліктів, швидше за все, відчувають такі переживання:

- підвищену агресивність;
- соціальну ізоляцію;
- депресію;
- самотність;
- тривогу.

У тих, хто може вирішити конфлікт мирним шляхом, більше шансів на те, що їхні однолітки приймуть їх, у той час як дітей, які роблять неправильний вибір своєї поведінкової реакції в конфліктній ситуації, швидше за все, однолітки відкинуть.

Що ви можете зробити?

Існує найкращий спосіб домогтися самостійності дитини: навчити її міркувати та знаходити компроміси. Тут важливо батьківське втручання в поєднанні із залученням дитини до процесу врегулювання конфлікту. Оскільки діти сперечаються з найрізноманітніших причин, перед батьками стоїть складне завдання: визначити, коли необхідно продовжити суперечку, а коли треба втрутитися й зупинити її, коли виступити посередником, а коли дозволити дітям розібратись у тому, що відбувається, самостійно. Батькам варто подивитись на ситуацію з точки зору того, що коли діти сперечаються й вирішують свої суперечки, вони ростуть і набувають важливих соціальних навичок. Іноді батькам слід втрутитися, щоб забезпечити безпеку дитини й попередити погіршення ситуації. Проте втручання в суперечку не завжди означає повний і тотальний контроль над ситуацією та встановлення своїх правил. Батьківське втручання може мати вид посередництва, коли батьки відіграють активну роль і надають допомогу дітям в управлінні своїми емоціями, обговоренні своїх потреб і генеруванні власних рішень.

- **Моделюйте позитивне вирішення конфлікту.** Те, як дорослі вирішують власні конфлікти, має великий вплив на дітей. Батьки, які під час суперечки підвищують голос один на одного, погрожують, ображають, жорстокі або агресивні, неусвідомлено дають дитині зрозуміти, що така поведінка є прийнятним способом урегулювання ситуації. Моделювання позитивного вирішення конфліктів, а саме співчуття та співпереживання, творчого вирішення проблем і контролю емоцій, дає дітям позитивний приклад.
- **Створюйте безпечне середовище для підтримки дитини.** Коли діти потрапляють у біду, батькам доводиться нелегко, тому важливо контролювати власні емоції. Зберігайте спокій і вислухайте дитину з розумінням, співчуттям і підтримкою, сповненою любові. Допоможіть дітям відчувати себе комфортно й безпечно, дозвольте їм висловлюватися відкрито й чесно, не побоюючись негативної або емоційної реакції.

Ідеї про надання допомоги дитині в конфлікті

Незалежно від ситуації, навчання дітей уміння вирішувати конфлікти допомагає їм рости й розвивати позитивні соціальні та емоційні навички. Використання особистого досвіду – це лише один зі способів ведення переговорів і вирішення конфліктів.

- **Використовуйте ефективне спілкування.** Неупереджена розмова з дитиною, активне вислуховування допомагають їй заспокоїтися, розібратись у своїх почуттях, з'ясувати, у чому проблема, і знайти її рішення.
- **Опрацьовуйте емоції й почуття дітей.** Обговорюйте та аналізуйте з дітьми їхні емоції й почуття – вони гніваються, сумують, розчаровані, схвильовані, переживають почуття ніяковості чи страху?
- **Навчіть їх заспокоюватись і звільнятись від стримуваних емоцій.** Це може бути що завгодно – від глибокого дихання та релаксації до фізичної діяльності, писання чи малювання.
- **З'ясуйте, чого вони хочуть.** Розмова з дитиною допомагає їй заспокоїтись і почати розуміти свої власні мотиви – що вона дійсно хоче або чого потребує, чого хоче інша дитина і що вона, у свою чергу, відчуває.

Практичні поради батькам

Вивчайте практичні прийоми спілкування. Існують деякі практичні техніки, які ви можете запропонувати своїм дітям, щоби більш ефективно спілкуватись у запалі сварки або після того, як вони заспокоїлись. Разом з дітьми ви навіть можете обіграти деякі моделі поведінки.

- Бути добрим - важко конфліктувати з доброю людиною.
- Уникати образливих фраз – це може тільки погіршити ситуацію.
- Розмовляти з опонентом про проблему відверто й чесно – так точка зору кожного буде почута.
- Уважно прислухатись до інших і повторювати те, що вони сказали, – це дає можливість почути співрозмовника й виправити непорозуміння.
- Використовувати займенник «я», де це можливо, – у ході обговорення за допомогою «я» забирається підтекст провини. Наприклад: «Я відчуваю себе засмученим, коли ти не граєш зі мною» замість: «Ти мене уникаєш і ніколи не граєш зі мною».

Шукайте незалежне рішення проблеми. Будемо сподіватися, що на цій стадії діти вже визначили, у чому проблема, і взяли її вирішувати. Після кількох тренувань з батьками вони навчаться робити це самостійно.

- Під час пошуку рішення використовуй «мозковий шторм» – напиши розгорнутий список ідей, як вирішити конфлікт, у тій послідовності, в якій вони спадають на думку.
- Будь готовим до компромісу, щоб дійти до взаємовигідного рішення. Погоджуйся з вирішенням проблеми й дотримуйся його.
- Думай про можливі наслідки своїх рішень.