

Выход из конфликтной ситуации

Как часто нам взрослым хочется решить все проблемы ребенка. Оградить его от переживаний, конфликтов и т.д. Лучшее, что мы можем сделать для ребенка - *научить* его правильно справляться с трудностями, демонстрировать адаптивное поведение, находить пути решения конфликтов *самостоятельно*.

Научите ребенка:

Правильно оценивать ситуацию. Порой ситуация предвещает опасность 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, обсудить поведение героев из м/ф, кино и т.д. чтобы в дальнейшем у ребенка были резервы для самостоятельного решения конфликтных ситуаций.

Управлять своими эмоциями. 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: пройтись, побегать, подтянуться на турнике и т.д. 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. Если понимаешь, что сейчас будет серьезная драка, нужно убежать, а потом уже звать на помощь, если это нужно.

Стратегия обучения правильному выходу из конфликтной ситуации зависит от индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, партнеров поведения, уровня развития коммуникативных навыков, уровня притязаний, системы иерархий отношений, самооценки и т.д. Лишь правильный учет данных может помочь при развитии у ребенка способности конструктивного выхода из конфликтной ситуации.