**Как помочь ребенку научиться решать конфликты с другими детьми?**

Итак,

1. Если вашего ребенка обижают, не нужно говорить "Не обращай внимания". Это невозможно. Если обижают - это больно, обидно, это злит. Эти эмоции ребенок и должен выразить другому ребенку. Помогите ему! Научите говорить о своих негативных эмоциях, а не терпеть. Иногда другой ребенок просто не понимает, что его действия неприятны другому. А как понять, если ребенок молчит и терпит?

2. Вместо того, чтобы запрещать детям выражать негативные эмоции, дайте им инструмент, как это делать правильно. Например, у нас в семье и в моем садике огромной популярностью во все времена пользовались мягкие подушки, которыми можно драться и швыряться. Кулаками нельзя драться - а подушками можно!

3. Выслушайте рассказ ребенка о его конфликте, но не вставайте на сторону обидчика. Вместо этого поддержите ребенка, сказав "Я понимаю, как тебе обидно!", "Ты очень разозлился, когда это произошло". В конфликте обычно участвуют двое, не бывает одного виноватого. Иногда простого выслушивания и понимания ребенка достаточно. А конфликт забывается сам собой

4. Если ребенок жалуется вас на садик или школу, побеседуйте с воспитателями и учителями. Что реально происходит в коллективе? Иногда, особенно в школах, дети бывают очень жестоки. Это нельзя оставлять без внимания, нужно привлекать психологов и социальных педагогов. О жестких реалиях школ и психологии старших школьников можете посмотреть фильм "Эксперимент 2: Волна" 2008г. Германия

5. Проводите совместные мероприятия для детей! Совместные эмоции и переживания укрепляют дружбу. Дети будут легче идти на компромиссы, если у них есть, что вспомнить. Особенно хорошо работают выезды на природу, совместные преодоления трудностей, телесные психологические практики

6. Учите детей проговаривать свои эмоции и недовольства друг другу. Это, прежде всего, достигается личным примером

7. Не провоцируйте конфликтов, выделяя любимчиков, или предоставляя какие-то бонусы одному из детей. Дети крайне чувствительны к справедливости. Если вы не можете купить всем детям подарки, лучше не покупать никому, чем купить одному. Индивидуальные бонусы должны быть оправданы - личным праздником или заслугами, а не вашей симпатией и антипатией. На деле "любимчиков" другие дети начинают тихо ненавидеть и им мстить, поэтому участь в долгосрочном плане незавидная!

**Как научить детей делиться. Рекомендации родителям.**

*По материалам* ***Анны Бочаровой*** *(психолог, гештальт-терапевт, г. Москва)*

***Что будет, если заставлять ребенка отдавать свое?***

Если вы заставляете ребенка поделиться своей вещью, то естественная и психически здоровая реакция – это защита своих ценностей. Проявления защиты могут быть разными, от агрессии и обиды до отстраненности. Плохо для развития, когда ребенок соглашается отдать свои вещи под страхом лишиться чего-то важного. Чтобы ребенок подчинился, взрослые иногда начинают манипулировать ценностями в их отношениях: отвергают эмоционально, используют наказания, критикуют. Представьте, как сформируется тогда личность ребенка, если взрослые насильно будут заставлять его отдать свою вещь. Насколько успешен будет этот человек во взрослой жизни, как он будет строить свои отношения с окружающими и сможет ли он защитить себя и свои ценности? Способен ли он будет в будущем достигать желаемого? Сможет ли уважать ценности и желания других?

Чтобы ребенок научился сотрудничеству и совместной деятельности, хотел делиться с окружающими, родителям необходимо пересмотреть их подход к воспитанию. Важно правильно относиться к жадности ребенка и научить его договариваться.

**Организуйте в квартире личное пространство для ребенка**

Дошкольника важно учить нести ответственность за свою собственность. Для этого ему необходима своя территория. В зависимости от условий закрепите за ним часть пространства в квартире. Это могут быть, как комната, так и кровать, стол, полка с игрушками, его личными вещами. Разрешите ребенку устанавливать свои правила на собственность, которые помогут сохранять и оберегать вещи.

**Разрешите не отдавать свои игрушки, если он не хочет**

Рассказывайте ребенку, когда он играет с другими детьми, что необязательно отдавать свои игрушки, если он не хочет. Но всегда можно договориться с партнером по игре ради совместной деятельности. Например, предложить меняться на время игры или придумывать игры во что-то другое. Можно сообщить, что еще сам не наигрался, или установить свои правила на пользование вещью.

**Покажите, что вы уважаете собственность ребенка**

Если ребенок не хочет с вами чем-то поделиться, например конфетой или игрой, – вы можете сказать: «Жаль» либо «Очень хотелось», но при этом с пониманием отнеситесь к его выбору.

**Демонстрируйте уважение к своей собственности**

Если ребенок проявляет интерес к вашим вещам, обозначьте для него, что можно делать с вашими вещами, а что делать нельзя. Когда можно брать ваши личные вещи, а когда – нет. Показывайте пример: разрешите посмотреть что-то из рук или взять, но с условием – потом положить на место.

**Не показывайте, что вам стыдно за своего ребенка**

Если вы испытываете чувство стыда из-за того, что ваш ребенок жадничает при всех – не позволяйте вашему стыду принимать решения в пользу общества, предавая своего ребенка. Просто отнеситесь с уважением к чувствам окружающих, которые не получили желаемого, но защищайте интересы своего ребенка.

**Вмешивайтесь в ситуации, когда несколько детей претендуют на одну игрушку**

Попробуйте совместно с детьми решить, кто будет играть первым, а кто может еще немножко подождать. Возможно, вы найдете совместное решение. Поговорите с дошкольниками о том, что их так заинтересовало в этой игрушке, чем она для них хороша. Вы сможете развить общую беседу и отвлечь детей от ссоры. Узнав об интересе детей к одной игрушке, можно попросить поискать другие игрушки с похожими признаками. Так вы организуете их совместную деятельность и переключите внимание.

**Рассказывайте, как важно уважать друг друга**

Проговорите с детьми правила вежливости и проиграйте их в совместной игре. Смоделируйте для детей игровую ситуацию, где один имеет право на свои желания, а другому их нужно уважать. Расскажите детям, что получить отказ в игре – это не так страшно и вовсе не значит, что вам не рады. Просто другому ребенку сейчас важно что-то свое. Объясните, что в такой ситуации не нужно обижаться, плакать. Можно придумать свою игру и пригласить в нее других детей. Показывайте детям своим примером, как с уважением относиться к другим людям и к себе. Демонстрируйте, как спрашивать, можно ли взять чужую вещь, и как реагировать на отказы. Покажите, как разрешать и не разрешать что-то самим, аргументируя это.

**Не ругайте и не критикуйте детей за ошибки в контактах**

Ребенок, которого все время критикуют, чувствует себя плохим, отверженным. Это может препятствовать желанию проявлять инициативу, вступать в контакт и тем более делиться чем-то. Пока дети не умеют определять заранее, как правильно поступить, сопровождайте их в конкретных ситуациях и показывайте положительные примеры взаимоотношений.

**КОГДА РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ…**

***Во время плача у ребенка появляется возможность освободиться от переполняющих его переживаний. Плач является попыткой отрегулировать сложное состояние или позвать на помощь, если сам ребенок не справляется с ситуацией.***

***Ситуация 1. Ребенок испытывает физическую боль***

Плач позволяет ребенку ослабить болезненные ощущения. Во время плача вырабатываются природные анестетики: энкефалин и эндорфин, способные предотвращать поступление в мозг болевых сигналов. Одновременно с этим ребенок нуждается в том, чтобы его заметили в этой болезненности. Признание чувств дошкольника тоже является своего рода анестетиком в ситуации боли.

***Рекомендации родителям***

Когда ребенок плачет от боли, поддержите его: обнимите, скажите, что верите его ощущениям. Дайте дошкольнику достаточно времени на то, чтобы он смог успокоиться. Например, проговорите: «Да, я верю тебе – это действительно очень больно. Еще поболит немного, но скоро уже начнет проходить».

***Ситуация 2. Ребенок пытается справиться с напряжением***

Познавая мир, детям приходится сталкиваться с физическим и эмоциональным напряжением. Это важное условие для формирования в будущем способности достигать желаемого. Пока дошкольник только учится ориентироваться в большом мире, на его пути встречается множество преград. Преодолевая барьеры, ребенок ощущает не только возбуждение и интерес, но и переживает стресс, который связан с различными ограничениями. В момент напряжения дошкольник может расплакаться – так организм выводит продукты распада гормонов стресса. Это позволяет освободиться от эмоциональной нагрузки.

***Рекомендации родителям***

Если вы замечаете какое-то затруднение ребенка, не оставляйте его наедине с трудностью. Разделите с ним возникшее напряжение. Предложите помочь разобраться со сложной ситуацией и вместе поискать пути решения проблемы. Ощущение, что он не один с возникшей трудностью, поможет ему почувствовать опору.

***Ситуация 3. Ребенок реагирует на ограничения взрослого***

Когда ребенок плачет в ответ на запрет взрослого – зачастую, это сначала больше похоже на крик – он сердится, что кто-то мешает ему достичь цели. Реакция может быть довольно интенсивной и важно взрослому ее выдержать. То есть не отменить запрет, не наказать ребенка за его бурное самовыражение, а объяснить причину запрета, признать его чувства. При этом необходимо остаться устойчивым в своем решении.

Например, вы говорите: «Ты сердишься на меня за то, что я не купила тебе игрушку, которую ты хотел». Какое-то время ребенок еще может бурно выражать недовольство – так он переживает столкновение с вами, как с барьером, за который ему нельзя пройти. Вслед за «сердитой» реакцией – с течением времени появляется печаль – и ребенок плачет по-другому: он нуждается теперь в утешении – и мы вновь признаем его, говоря: «Да, ты расстроился очень по этому поводу, я понимаю. Это, правда, грустно, когда не можешь получить то, что хочется». Во время такого взаимодействия, с одной стороны ребенок учится воспринимать «границы», а с другой оказывается признанным в своих чувствах.

***Ситуация 4. Ребенок расстроен или обижен***

Дети дошкольного возраста очень чувствительные. Когда ребенок чем-то расстроен, то может находиться во власти чувств и эмоций. В зависимости от возраста ребенка, способность понимать, что с ним происходит, меняется. Чем младше ребенок – тем больше он нуждается в участии взрослого, в признании и разъяснении того, что с ним происходит.

***Рекомендации родителям***

Чтобы помочь плачущему ребенку, попробуйте предположить, что могло его обидеть или расстроить. Что предшествовало этой реакции. Маленький ребенок не в состоянии сам проложить причинно-следственную связь между событием и реакцией на него. Чтобы помочь сориентироваться в ситуации, обращайте внимание на телесные проявления ребенка, когда он плачет. Например, грустный ребенок выглядит поникшим, а обиженный ребенок чувствует еще и злость, что делает его тело более напряженным. Если вы являетесь участником события, то будьте готовы к тому, что ребенку всегда нужно время, чтобы успокоиться. Важно показать ему, что потеря, которую он сейчас переживает, не навсегда.

*Пример.* Ваня, ты очень хотел посмотреть мультики, но я их выключила, потому что пришло время ложиться спать. Ты очень рассердился на меня? Это, правда, неприятно и может разозлить. Завтра я обязательно снова включу тебе продолжение.

***Ситуация 5. Ребенок нуждается во внимании***

Плач – это один из действенных способов привлечь к себе внимание. Есть дети, которые не умеют по-другому позвать к себе взрослых. Тогда в любой момент, когда они нуждаются в присутствии родителя, начинают плакать. В такие моменты ребенок чувствует себя одиноко и переживает тревогу, что его все оставили. Важно возвращать таким детям ощущение связанности.

***Рекомендации родителям***

Проводите больше времени с детьми. Обнимайте ребенка чаще – дети через тактильный контакт получают признание себя существующими и любимыми. Если вы вынуждены уходить надолго, всегда говорите ребенку, когда вы вернетесь, и возвращайтесь в срок. Обучайте детей разным способам связи. Например, придумывайте совместные ритуалы и неизменно следуйте им. Это создает важное для ребенка ощущение безопасности.

**Важно!**Во время сильного плача у детей часто сбивается дыхание, что затрудняет возможность проявиться эмоции снаружи и как следствие – быть пережитой до конца, а значит и успокоиться малышу сложно. Поэтому обращайте собственное внимание и внимание ребенка на его дыхание. Это поможет в будущем ему самостоятельно саморегулироваться в моменты интенсивных переживаний. Например, можно сказать плачущему ребенку: «Ты можешь плакать, только дыши». Или: «Давай подышим вместе, чтобы помочь твоим слезкам» Можно также подышать вместе с плачущим ребенком, которому трудно успокоиться.

**ВОСПИТАНИЕ БЕЗ КРИКА**

Что такое крик в детско-родительских отношениях? Обычно это желание заставить что-то сделать, крайняя степень бессилия. Давайте разберемся, как прийти к воспитанию без крика.

Существует множество быстрых способов взять себя в руки в тот момент, когда вы хотите повысить голос: сделать 10 глубоких вдохов, выйти из комнаты, досчитать до 10. Но ситуации однозначно будут повторяться, поэтому гораздо эффективнее найти причины непослушания ребенка, которые чаще всего приводят к крикам.

Когда мама понимает эти причины, она способна принимать правильные решения.

**Причина непослушания ребенка №1. Не хватает внимания**

Нехватка внимания – самая распространенная причина непослушания ребенка. Посудите сами: вы разговариваете по телефону, к вам первый раз подошел ребёнок, показать, что нарисовал, вы не отреагировали; второй раз подошёл, вы отмахнулись; в третий раз он разбил вазу – это ведь заставит вас отвлечься от разговора? Скорее всего, вы его поругаете или даже накажете. Так он получил свою порцию внимания, пусть и негативного.

На подсознательном уровне ребенок приходит к пониманию, что если он ведет себя хорошо, его не замечают, а если плохо… Мама криком сама закрепляет неправильное поведение, формируя замкнутый круг.

Что такое качественное внимание? Это когда мама отложила все свои дела, послушала ребенка, что-то объяснила, обняла, провела с ним какое-то время. Если вы заняты, найдите полминуты, чтобы сказать сыну или дочке, что вы сможете уделить ему внимание через некоторое время. Или договоритесь, что он может в любой момент к вам подойти, прижаться, и вы обязательно его обнимите и погладите, чем бы ни занимались.

Любой контакт идет в копилку внимания: прикосновения, слушание, совместная игра. Попробуйте ради эксперимента выделять ребенку 2 раза по 15 минут в день (время условное, но не меньше получаса) исключительно на совместное времяпрепровождение, без отвлечений и телефонов.

юбой контакт идет в копилку внимания: прикосновения, слушание, совместная игра

И важно заниматься в это время тем, чем именно он хочет, без нравоучений и воспитания. Постепенно накапливая эти впечатления, ребенок будет чувствовать все большую эмоциональную связь с вами. Его «копилка» внимания будет ежедневно пополняться, а поведение — меняться в лучшую сторону. Да, это займет время, но результат обязательно будет.

**Причина непослушания ребенка №2. Желание проявить свою волю**

Уже с самого маленько возраста дети начинают активно показывать свое «я». Им важно понимать, что у них есть контроль хоть над чем-то. Родителям нужно научиться принимать тот факт, что у ребенка есть свое мнение, и он может быть с чем-то не согласен.

В отношении взрослых людей у нас есть понимание, что мы не имеем права их заставлять что-либо делать, давить на них. Но почему-то в отношении детей такого понимания нет. Так проявляется эффект пружины: родители давят, давят, но рано или поздно пружина распрямится, сметая все на своем пути.

Родителям нужно научиться принимать тот факт, что у ребенка есть свое мнение, и он может быть с чем-то не согласен

Однако важно понимать, что уважение к личности ребенка – это вовсе не вседозволенность. Правила и границы необходимы, с ними ребенку безопасней. Уважение – это способность родителя доносить свое мнение психологически грамотно, не криком.

С детьми нужно договариваться, объяснять, разъяснять, обучать через совместные действия. Малышей важно завлекать тем, что им интересно, подключать игру и фантазию. Это не значит, что нужно быть аниматором для своих детей, но если у вас найдется хотя бы 20% ресурсов на подобные развлечения, уже будет качественно новый уровень отношений.

**Причина непослушания ребенка №3. Физиология**

Причиной непослушания могут быть перевозбуждение, голод, недосып, адаптация в саду или к любым новым обстоятельствам (например, появился новый член семьи или семья поменяла место жительства).

Самое простое решение – устранить причину, если это возможно сделать быстро, или дать маленькому человеку так необходимую ему поддержку и внимание. Дети очень быстро приспосабливаются к постоянно меняющемуся окружающему миру. Просто в сложный для них период нужно быть рядом.

**Тайм-аут в 7 секунд**

Когда мы злимся, испытываем сильные эмоции, активизируются древнейшие зоны мозга, которые ответственны за эмоции. А за способность думать, осмыслять ситуацию и рационально действовать отвечает более молодая зона — кора головного мозга, которая в этот момент как-будто «дремлет». Именно поэтому, когда нас «накрывают» эмоции, мы становимся неспособными конструктивно мыслить. Если мама срывает свою злость на ребенке, он тоже испытывает сильные эмоции – страх, обиду, — и соответственно, не может в прямом смысле понять, что вы от него хотите. Еще один замкнутый круг.

Родителям важно помнить, что их ребенок еще никогда не был взрослым, он не знает, что делать в подобной ситуации. Не нужно перекладывать ответственность за свое состояние на ребенка. Мозгу нужно всего 7 секунд, чтобы снова активировать мыслительный процесс. Вот здесь на помощь придут те самые простые методы –посчитать вслух от 10 до 1 (вперед мы считаем на автомате), выйти из комнаты, сделать 7 шагов назад. Дети будут видеть, что мама берет тайм-аут, и учиться у нее правильной реакции.

Иногда добиться послушания очень просто: изменить отрицательные предложения на утвердительные. Мы часто говорим: «Не делай этого, не делай того». А попробуйте заменить на: «Сделай это, сделай то». Так ребенок быстрее поймет, о чем вы его просите. Также нужно уходить от установки: если сказала, но не услышали, надо повторить, но громче. Ищите способ взаимодействия без давления.

**Как маме восстановить силы**

Остается открытым вопрос, где же маме взять энергии на претворение всех этих советов в жизнь? Ведь мы нередко повышаем голос, когда просто уже не можем видеть других вариантов, от бессилия. Ответ один: искать возможности уделять время себе.

Найдите возможность уделять время себе. Это могут быть простые мелочи: теплая ванна, чашка кофе в одиночестве, любимая книжка и т.д.

Рекомендую мамам составить список вещей, которые вызывают у них позитивные эмоции. Может быть простые мелочи, важные для вас: теплая ванна, чашка кофе в одиночестве, любимая книжка и т.д. И затем сесть и продумать, как это реализовать: позвать на помощь мужа, пригласить бабушку, договориться с подругой. Каждый день жизненно необходимо находить время для себя.

Домашними делами можно заниматься, пока ребенок бодрствует. Когда он спит, можно заниматься тем, что вам нравится, что поможет восстановиться. А еще лучше — ложитесь спать вместе с ребенком. Ставьте сон всегда в приоритет. Помните, что есть три взаимоисключающие вещи: идеально чистая квартира, довольный ребенок и душевно здоровая мама. Это, конечно шутка, но в ней есть доля правды. Не нужно все успевать, ограничьтесь главным.