## Что делать, если дети в семье дерутся?

(советы родителям)

1. Избегайте вставать на сторону одного из детей. Откажитесь от роли судьи, прокурора или адвоката. Перестаньте наказывать «виновного» и утешать «невиновного». Если вы чувствуете, что кто-то из них может серьёзно пострадать, то повлияйте на ситуацию. Если брат замахнулся на младшего лопаткой, вы можете молча отобрать её у него. Если вы решите, что надо разнять детей, отведите каждого в отдельное место, чтобы они остудили свой пыл. При желании можно молча и спокойно вывести детей за пределы того места, где происходит драка, чтобы она не причиняла вам лишних беспокойств.
2. Успокойте дерущихся детей. Присядьте, чтобы поравняться с ними. Ласково дотроньтесь до них. Примирительно посмотрите на каждого, не осуждая и не сердясь ни на кого. Если они дерутся из-за игрушки, подождите, пока они успокоятся, протяните руку к предмету, из-за которого они дерутся и скажите: «Вы снова получите эту игрушку, когда решите, как поделить её, чтобы никто не был обижен». Затем выйдите из комнаты вместе с игрушкой, и пусть они сами разберутся во всём. Нет необходимости запугивать их, чтобы остановить драку. Избегайте таких фраз: «Ваши драки просто выводят меня из себя!» или «Если вы не перестанете драться, я вас запру в разных комнатах!»
3. Опишите на словах (прокомментируйте) то, что видите во время драки. Когда вы даёте комментарий, не осуждая участников драки, то это позволяет ребёнку самому понять, что, возможно, он что-то делает не так. Вы доносите до его сознания общую картину происходящего, и ребёнок при желании, может выбрать сам, стоит ли ему продолжать драку.
4. Относитесь с пониманием и сочувствием к их злости по отношению друг к другу. Не отрицайте и не пытайтесь урезонить это чувство, например, если ваш ребёнок говорит: «Я ненавижу своего брата!», отреагируйте следующим образом: «Сейчас можно понять всю твою злость на Максима», вместо таких слов: «Разве можно ненавидеть своего брата! Очень нехорошо говорить такие вещи». Чувства, к которым относятся с пониманием и сопереживанием, утрачивают свою силу, теряют свой разрушительный заряд. Помогите ребёнку осмыслить, из-за чего он злится, и подведите его к тому, что он может просто высказать свои чувства брату или сестре.
5. Помогите им договориться так, чтобы обе стороны остались при своих интересах. Подчеркните то, что драка делу не поможет, но и «уступка» в ней не решит проблемы. Помогите детям прийти к согласию. Направьте спор в такое русло, чтобы убедиться, что каждый из его участников получит свою выгоду. Не предпринимайте попыток договориться в то время, когда они злятся друг на друга, ничего не получится. Если они злятся – опять дайте комментарий происходящему и отнесите к их злости с пониманием, и только когда злость остынет, снова переходите к переговорам.
6. Дайте им послушать ваши слова о них. Вставьте в разговор со своими друзьями описание того, как дети сами нашли хороший выход из трудной ситуации.
7. Если драка причиняет вам много беспокойства, то выйдите из дому и прогуляйтесь. Убедитесь, что вы уходите не в порыве злости и не хлопайте за собой дверью. Делайте это без разговора. Не следует бросать напоследок слова: «Мне надоели ваши постоянные ссоры и драки!»
8. Помогите детям осознать всю боль и тщетность такого явления, как драка. Порой дети так увлекаются самой дракой, что не осознают тот вред, который они могут причинить друг другу. Помогите им это понять, задав следующие вопросы: «Что вы чувствуете, когда дерётесь? Разве это не причиняет вам боль?» только убедитесь, что ваши вопросы не звучат как нотации.
9. Обучите детей технике самоконтроля. Например, научите ребёнка делать глубокий вдох через нос и выдох через рот, считать до 10 и говорить самому себе: «Я спокоен и легко справлюсь с этим». Покажите им пример самоконтроля, справляясь со своей собственной злостью.
10. Научите своего ребёнка умению отстаивать свои права. Плохо, если один из детей всегда уступает или сдаётся на милость победителя. Например, если один ребёнок в ответ на грубость и придирки другого обычно начинает плакать, научите его, как надо прикрикнуть на обидчика. Пусть он попрактикуется делать это вместе с вами (можно с помощью кукол). Или, если ваш ребёнок пасует перед братьями и сёстрами, объясните ему, что это не лучший выход из положения – отказаться от своих намерений.
11. Научите ребёнка умению уважительно и весело присоединяться к компании играющих детей. Иногда дети проявляют агрессивность или начинают жалобно хныкать, если их братья или сёстры не хотят играть с ними. Вы можете, распределив роли, с помощью игрушек, кукол, животных показать на собственном примере, как надо присоединяться к компании играющих детей. Обратите внимание ребёнка на то, что если он будет ныть или предъявлять претензии к играющим, другие дети никогда не будут его принимать в игру.
12. Научите детей умению культурно общаться, уважительно относиться к собеседнику. Пусть ребёнок запомнит такие обороты речи: «Я считаю…», «Когда ты…», «Я хочу, чтобы ты…». Не следует «разбавлять» общение вспышками гнева и проявлять агрессивность в стремлении добиться желаемого результата.
13. Научите детей делиться игрушками и сменять друг друга в каком-либо деле. Для этого полезно использовать таймер или часы, которые помогут маленьким детям делать что-нибудь в порядке очереди.
14. Научите их проявлять инициативу в стремлении приходить на помощь друг другу. Например: «Саша чем-то расстроен. Что бы ты мог сделать или сказать, чтобы ему стало легче? Может, тебе самому лучше спросить его об этом?»
15. Не поощряйте ябедничество. Обычно дети ябедничают, когда хотят, чтобы обидчик имел неприятности со взрослыми. Поэтому, если ребёнок кричит: «Мама, а Оля бьёт меня!», лучше отреагируйте на это следующим образом: «Должно быть, тебе больно. Что же ты предпримешь для того, чтобы он перестал это делать?» Если дети осознают, вы не торопитесь разбираться с обидчиком, и что ябедничество не приносит им успеха, то они пытаются договориться самостоятельно.
16. Поощряйте ребёнка, но не дух соперничества. Например, если Наташа говорит: « Я отлично заправила постель, а Ваня так не умеет», похвалите Наташу: «Похоже, ты постаралась и сделала всё, что смогла», но не критикуйте Ваню: «Хорошо бы Ваня тоже научился красиво заправлять свою кровать»
17. Совершите неожиданный поступок. Если ваши дети обзывают друг друга, присоединитесь к ним в игровой манере. Например, брат кричит сестре: «Ты безмозглая корова!», она ему в ответ: «А ты глупая, дурная обезьяна!» Папа, понаблюдав за происходящим, говорит непринуждённо сыну: «Ты – кусок скользкой зелёной макаронины, покрытый плесенью, который забыли в холодильнике!» Затем он обращается к дочери: «Теперь твоя очередь» И так они сменяют друг друга, через несколько минут все уже смеются. Можно ругаться названиями овощей, цветов и т.п.
18. Избегайте выносить приговор в споре. Создайте обеим сторонам одинаковые условия («поместите в одну лодку»). Когда две сестры спорят над тем, какую книгу им почитать, создайте им одинаковые условия, сказав следующее: «Когда вы вдвоём решите, какую книгу вам почитать, подойдите и скажите мне». Это удержит вас от вынесения приговора и необходимости выбирать, кому из детей отдать своё предпочтение, а также научит их умению договариваться между собой и ответственно относиться к разрешению собственных проблем.

В большинстве семей мамы и папы берут на себя совершенно бесполезную роль судей. «Ты старше, ты должен был уступить!» – решает спор детей мама. Если мы берем на себя роль судей, то учим наших детей впадать в прямую зависимость от влиятельного, авторитетного лица. В то же время мы стимулируем детское соперничество. Если же мы «помещаем детей в одну лодку», то дети будут вынуждены взаимодействовать как единое целое, или как одна команда. Поступив таким образом, вы снимете с себя тяжкое бремя быть одновременно и судьёй, и присяжным, и обвинителем. Кроме того, мы таким образом приучаем детей не только отвечать за собственные проступки, но и к тому, чтобы не провоцировать других на плохое поведение. Пусть ребёнок с гордостью подумает: «Я – тот человек, который способен удержать своего брата от неприятностей».

Подводя итог обсуждению проблемы драк и ссор между детьми, напомним 4 главных момента: не заступайтесь ни за кого; успокойте дерущихся; поставьте их в равные условия («поместите в одну лодку»); научите детей быть ответственными за благополучный исход конфликта, в основе которого лежит умение договариваться так, чтобы в выигрыше оставались все.

Подготовила педагог-психолог Руденко М.Ф.

по книге Кэтрин Кволс

«Как воспитывать детей без наказания».