

ПЯТЬ ШАГОВ К СОКРАЩЕНИЮ КОЛИЧЕСТВА КОНФЛИКТОВ

Используйте следующие шаги как руководство, чтобы помочь ребенку свести ссоры к минимуму и научить его решать проблемы мирно.

ШАГ 1. ОСТАНОВИТЬСЯ И УСПОКОИТЬСЯ

Первый шаг к улаживанию конфликта состоит в том, чтобы научить ребенка успокаиваться и управлять своими эмоциями. Объясняется это просто: в расстроенном состоянии невозможно думать о том, как справиться с проблемой. Только взяв себя в руки, человек способен рационально мыслить, понять причину своего огорчения, а затем разрешить проблему. Поэтому объясните ребенку, что сначала нужно успокоиться, а для этого — сделать медленный, глубокий вдох или уединиться до тех пор, пока не придет в себя. Если эмоции детей слишком накалены, вмешайтесь: "Я вижу двух разозленных ребят, которым следует успокоиться, чтобы понять, как решить свою проблему". Возможно, вам потребуется развести детей в разные стороны до тех пор, пока они не смогут сдерживать свой гнев.

ШАГ 2. ИЗЛАГАТЬ ПРОБЛЕМУ ПО ОЧЕРЕДИ

- Важно соблюдать при этом следующие правила, имеющие принципиальное значение.
- Не унижать и не оскорблять.
- Вежливо выслушивать друг друга.
- Не перебивать. Каждому будет дана возможность высказаться.

Можно попросить каждого ребенка рассказать, что произошло, резюмировать версию каждого и в заключение сказать: "Ну а теперь, что вы можете сделать для решения этой проблемы?" Предлагайте свои варианты только тогда, когда дети действительно зайдут в тупик.

Попросите детей начать объяснение со слова "я", а не "ты", затем изложить проблему и предложить решение. Это поможет им сконцентрироваться на конфликте, не унижая при этом другого человека, например: "Меня раздражает, что из-за тебя никогда не наступает моя очередь. Я тоже хочу пользоваться компьютером". Если эмоции слишком накалены, предложите детям написать или нарисовать свой взгляд на проблему вместо изложения версий друг другу. Это особенно удобно для младших детей или детей, не умеющих достаточно хорошо говорить. Важно также помочь каждому ребенку прочувствовать, каково оказаться на месте другого. Один из способов добиться этого заключается в том, чтобы каждый ребенок изложил своими словами то, что рассказал другой.

ШАГ 3. ПРЕДЛОЖИТЬ ВАРИАНТЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА

Дети должны подумать о вариантах, чтобы найти пути решения проблемы. Основные правила продумывания вариантов решения одинаковы для дошкольников и подростков.

1. Предлагать первый пришедший в голову вариант.
2. Не относиться с пренебрежением к вариантам, предложенным другими.
3. Предлагать изменения или дополнения к вариантам, высказанным другими.
4. Пытаться найти варианты, устраивающие обе стороны.

Предлагайте помощь только тогда, когда они действительно зайдут в тупик! Чтобы дети не отвлекались, скажите им, что до вашего возвращения они должны найти пять вариантов решения проблемы. Затем оставьте их на несколько минут. Длительность определяется возрастом детей и их навыками в разрешении проблем.

ШАГ 4. ОГРАНИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ВАРИАНТОВ

Ограничьте количество предложенных вариантов. Вот несколько правил, которые помогут детям приблизиться к решению проблемы.

1. Отбросьте предложения, неприемлемые для одного из детей, поскольку они не удовлетворят его потребностей.
2. Отбросьте все предложения, которые потенциально опасны или неразумны.

ШАГ 5. ВЫБРАТЬ ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ И СЛЕДОВАТЬ ЕМУ

Последний шаг помогает детям научиться принимать оптимальное решение, обдумывая последствия предложенных вариантов. Можно научить детей продумывать последствия оставшихся вариантов, спрашивая: "Что могло бы произойти, если бы вы выбрали этот вариант?" Еще один способ подтолкнуть детей к выбору оптимального решения — помочь им взвешивать "за" и "против" по каждому оставшемуся варианту: "Что было бы хорошо, а что плохо, если бы мы выбрали этот вариант?", "Какой последний штрих нужно добавить, чтобы сделать этот вариант еще лучше?". Как только дети примут решение, они пожимают друг другу руки в знак согласия или говорят по очереди: "Я согласен".

План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Найдите минутку и вспомните, как вы решали свои проблемы, когда были ребенком. Учили ли вас родители этому? Есть ли у вас какой-либо метод разрешения проблем, которым вы пользуетесь во взаимоотношениях с другими людьми или на работе? Можете ли вы передать этот навык ребенку, или вам нужно над ним поработать еще?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Вспомните, как ребенок обычно реагирует на проблему? Остается ли он спокойным или напрягается? Противостоит ли он проблеме или

уходит от нее? Пытается ли ребенок спокойно разрешить проблему или расстраивается настолько, что его нужно успокаивать? Если какая-либо из этих моделей поведения представляет собой типичную реакцию ребенка на проблему, вероятно, нужно немедленно научить его шагу 1: остановиться и успокоиться. Запишите это в план изменений.

2. Прочитайте вместе с ребенком шаг 2. Многим детям трудно научиться этому шагу, поэтому будет лучше, если вы продемонстрируете его на примере, рассказав ребенку об одной из ваших собственных проблем. Затем покажите, как нужно слушать, когда он будет рассказывать вам, как понял услышанное. Задавайте наводящие вопросы, которые помогут ребенку принять во внимание существенные детали, а затем покажите, как нужно пересказывать услышанное, представляя себя при этом на месте другого человека.
3. Проработайте вместе с ребенком содержание шагов 3 и 4. Поощряйте ребенка думать над вариантами решения той ли иной проблемы, не забывая напоминать ему, что он может предлагать все, что придет в голову, даже если это кажется диким или безумным.
4. Обратитесь к шагу 5 и помогите ребенку потренироваться в оценке последствий того или иного решения. Постарайтесь находить в течение дня ситуации, которые можно использовать в воспитательных целях, приводя примеры разрешения конфликтов без ссор.

Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Как вы будете использовать пять шагов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

2 неделя

3 неделя

Источник: Мишель Борба "Нет плохому поведению. 38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ними бороться". Компьютерное издательство "Диалектика" Зав. редакцией Н.М. Макарова Перевод с английского Ю.А. Григорец, С.В. Меркуловой Под редакцией Э.В. Крайников.