

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДОГОВАРИВАТЬСЯ, А НЕ КОНФЛИКТОВАТЬ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ЦЕНЯТ
СОФТ-СКИЛЛС





УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!



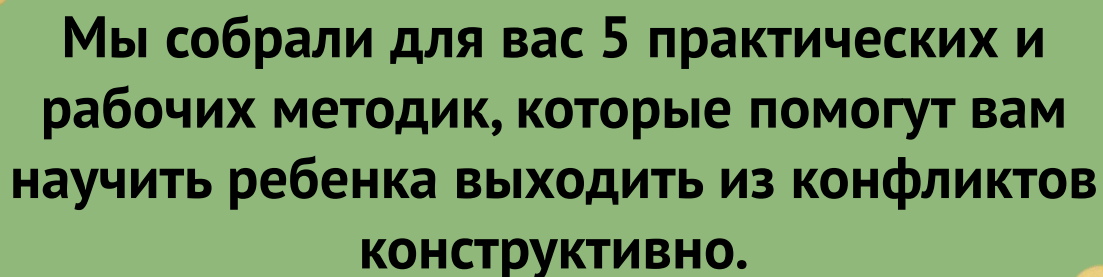
Конфликты — это неотъемлемая часть жизни. Но для ребенка они могут стать источником стресса или, наоборот, школой жизни.

Вопрос в том, какой инструмент мы дадим ему в руки: **кулак или слово?**



Умение договариваться — это не врожденный талант, а навык, который можно и нужно развивать.

Этот навык станет его **главным капиталом** в будущем: в учебе, дружбе, карьере и создании собственной семьи.



Мы собрали для вас 5 практических и рабочих методик, которые помогут вам научить ребенка выходить из конфликтов конструктивно.

МЕТОДИКА 1:

«Я-СООБЩЕНИЯ» ВМЕСТО «ТЫ-ОБВИНЕНИЙ»

СУТЬ: УЧИМ РЕБЕНКА ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА, НЕ НАПАДАЯ НА СОБЕСЕДНИКА. ЭТО СНИМАЕТ ЗАЩИТНУЮ РЕАКЦИЮ И ОТКРЫВАЕТ ДОРОГУ К ДИАЛОГУ.



КАК ПРИМЕНЯТЬ:

Объясните формулу: «Я чувствую... (эмоция), когда ты... (конкретное действие), и я хотел бы... (предложение)».

Приведите пример: Вместо «Ты жадина!» → «Я расстраиваюсь, когда ты не даешь мне поиграть своей машинкой, и я хочу, чтобы мы договорились по очереди».

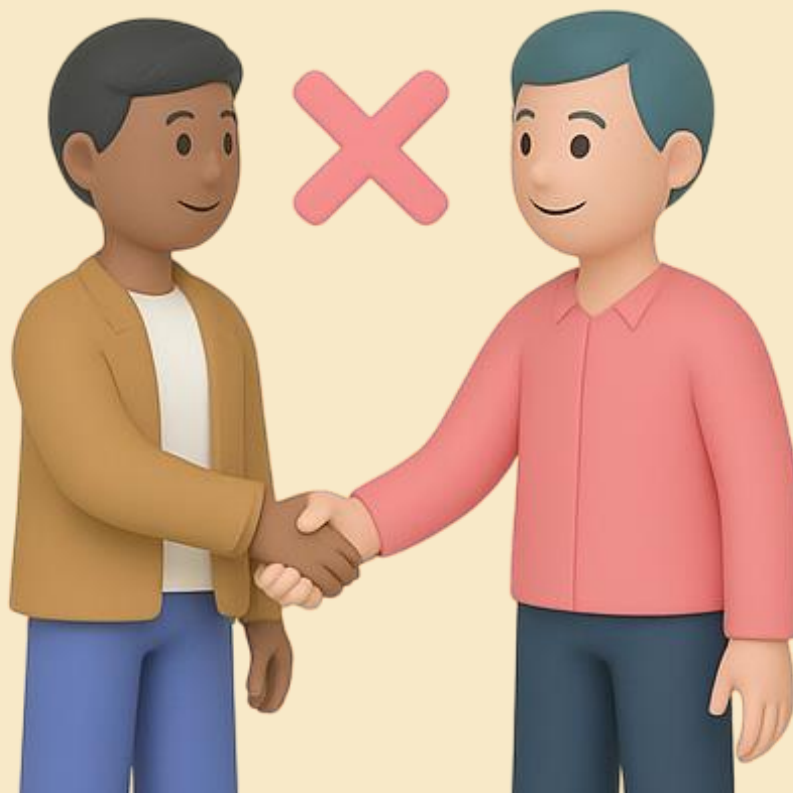
Тренируйтесь в спокойной обстановке, разбирая примеры из мультиков или книг.



МЕТОДИКА 2:

«ШАГ НАЗАД» – ТЕХНИКА ПАУЗ И ОХЛАЖДЕНИЯ

СУТЬ: РЕБЕНОК УЧИТСЯ РАСПОЗНАВАТЬ НАКАЛ ЭМОЦИЙ И БРАТЬ ТАЙМ-АУТ, ЧТОБЫ НЕ НАГОВОРИТЬ И НЕ НАДЕЛАТЬ ЛИШНЕГО.



КАК ПРИМЕНЯТЬ:

Договоритесь о сигнале: Это может быть жест (например, поднятая рука) или слово («Стоп! Мне нужна пауза»).

Объясните алгоритм: «Когда чувствуешь, что злишься, используй наш сигнал, отойди на 5 минут, подыши глубоко и подумай, что для тебя важно».

Уважайте его сигнал. Если ребенок его применил, прекратите диалог и дайте ему время.



МЕТОДИКА 3:

«СНАЧАЛА ПОЙМИ» – АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

СУТЬ: РЕБЕНОК УЧИТСЯ НЕ ПРОСТО ЖДАТЬ СВОЕЙ ОЧЕРЕДИ ГОВОРИТЬ, А СЛЫШАТЬ АРГУМЕНТЫ ДРУГОЙ СТОРОНЫ.



КАК ПРИМЕНЯТЬ:

Научите технике: «Выслушай другого, а потом перескажи своими словами: "Правильно ли я понял, что ты злишься, потому что...?"».

Показывайте на своем примере. Всегда внимательно выслушивайте его самого.

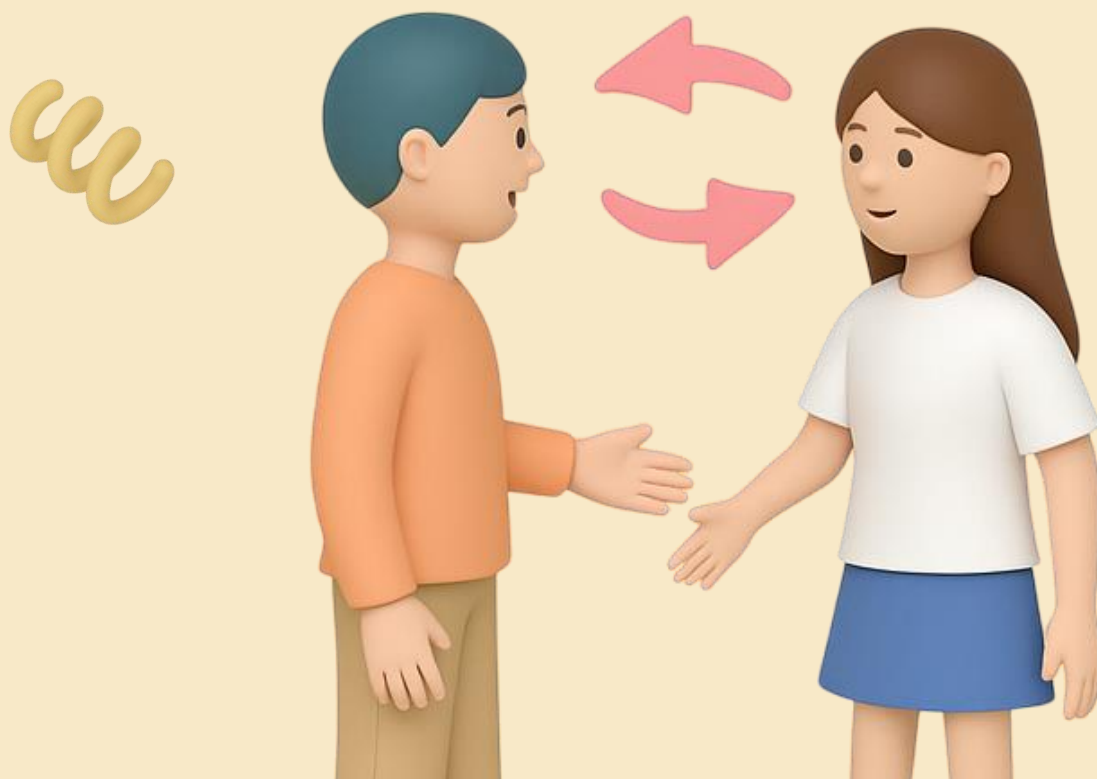
Хвалите за попытки понять другого, даже если сразу не получилось.



МЕТОДИКА 4:

«ТОРГ УМЕСТЕН» – ИГРА ПОИСК ВАРИАНТОВ

СУТЬ: ПРЕВРАЩАЕМ КОНФЛИКТ В МОЗГОВОЙ ШТУРМ ПО ПОИСКУ ВЗАИМОВЫГОДНОГО РЕШЕНИЯ



КАК ПРИМЕНЯТЬ:

Сформулируйте проблему: «Нам обоим нужна одна игра. Что нам делать?»

Предложите придумать ВСЕ возможные варианты, даже самые глупые. Запишите их.

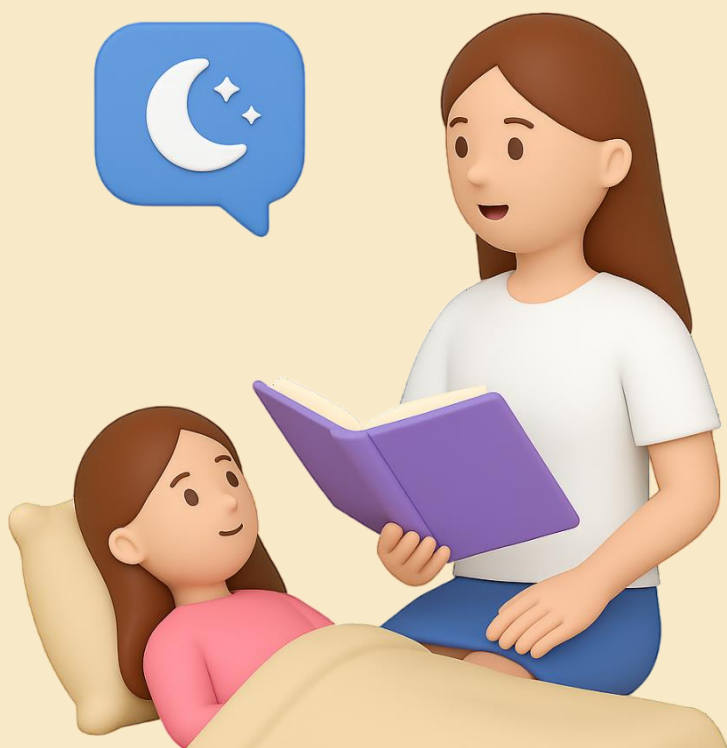
Вместе выберите тот, который устроит всех. «Играть по очереди? Придумать для куклы сестру? Поиграть вместе в другое?»



МЕТОДИКА 5:

«СКАЗКОТЕРАПИЯ» – УРОКИ ЧЕРЕЗ ИСТОРИЮ

СУТЬ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТАФОР И ИСТОРИЙ
ДЛЯ МЯГКОГО УСВОЕНИЯ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ



КАК ПРИМЕНЯТЬ:

Подберите или сочините сказку, где герой сталкивается с конфликтом и находит мирный выход.

Обсуждайте с ребенком: «А как еще мог поступить зайчик? Почему медвежонок сначала кричал, а потом стал договариваться?»

Спросите: «А у тебя была похожая ситуация?»



Эти 5 методик – ваш стартовый набор для воспитания настоящего переговорщика. Начните с одной, самой близкой вам, и будьте последовательны.



Но помните: Лучший способ научить ребенка – показать пример. Как вы сами решаете конфликты?

Хотите, чтобы ваш ребенок отточил эти навыки на практике вместе с единомышленниками?



**ЗАПИШИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА
НА ТРЕНИНГ**



 **TeamSoft**
тренинговая компания

**ПОМОГАЕМ РОДИТЕЛЯМ РАСТИТЬ
СЧАСТЛИВЫХ ДЕТЕЙ**

