

Дети дерутся. 16 практических рекомендаций родителям

Конфликты между братьями и сёстрами - это неизбежно, а значит нормально. Какими бы ни были их причины, в основе всегда лежит конфликт. А значит, есть потребность, и она не удовлетворяется. А значит, есть обиды.

У этих конфликтов есть и некоторая позитивная черта - пройдя через такую "школу выживания" ребёнок вырастает более подготовленным для решения конфликтов. Этот опыт, усвоенный в детстве, будет помогать в решении как производственных, так и семейных конфликтов. Такой человек будет лучше подготовлен к вступлению в брак и к взрослой жизни.

Популярные причины драк между детьми

- Ревность
- Борьба за любовь родителей
- Детям запрещено ссориться
- У родителей есть ребёнок-любимчик, которому достаётся больше внимания и эмоционального тепла. Второй ребёнок будет драться и конфликтовать для привлечения к себе дополнительного внимания
- Трудно поделить игрушки. Старший считает, что у него отнимают игрушки; младший считает, что ему недодают игрушки
- Ребёнок-агрессор хочет продемонстрировать свою власть
- Ребёнок-агрессор демонстрирует поведение, которое видит у родителей (если родители дерутся между собой или прибегают к физическим наказаниям)
- Дети дерутся от скуки
- Соперничество детей

Что делать

- В ситуации конфликта не вмешиваться. Вмешиваться только в крайнем случае. Это позволит вам не усугубить ситуацию, а детям научиться решать такой конфликт самостоятельно
- Старайтесь не выступать в роли судьи во время конфликтов. Вместо роли судьи постарайтесь помочь детям разрешить конфликт. Пусть каждый из них выскажется и будет услышанным. Пусть они попробуют найти совместное решение. Если оно не находится, - помогите им. Основная идея - разрешить конфликт, а не искать и наказывать виновного.
- Предложите направить детям свою энергию в другое русло. Пусть попробуют выразить свои негативные чувства другим способом. Например, можно порисовать или сделать гимнастику. Вместо драки можно устроить бой на подушках или записать/зарисовать взаимные обвинения друг на друга
- Приучите детей спрашивать разрешение, прежде чем брать вещи друг друга
- Чаще показывайте каждому ребёнку, что вы очень любите их, независимо ни от чего
- Не стоит запрещать ссоры между детьми. Раз они возникли, значит был повод. Запрещая ссоры и конфликты, вы только будете усиливать желание проявить агрессию
- Перестать принуждать детей любить друг друга. Не стоит требовать любви. Если назрел конфликт, то вы можете сказать детям, что они не обязаны всегда любить друг друга. Иногда они могут испытывать и другие чувства (постарайтесь понять и назвать, что испытывают дети, например, обида или гнев). В этом случае внутреннее напряжение ребёнка немного ослабнет. Ему будет спокойнее и увереннее (ведь теперь он будет знать, что его понимают)
- Имеет смысл не запрещать драки совсем (всё равно не получится), а запрещать отдельные действия во время драки (например, не бить друг друга по голове или не использовать предметы для нанесения удара)
- Обеспечьте каждому ребёнку его личное пространство
- Пусть у каждого ребёнка будут свои персональные вещи (другими словами, не стоит абсолютно все вещи делать общими. Некоторые вещи могут принадлежать только одному ребёнку. Второй может их взять только с разрешения хозяина)
- В течение дня старайтесь найти и уделить время каждому из детей

- Старайтесь учитывать потребности каждого ребёнка
- Хвалите и подкрепляйте проявления любви детей друг к другу
- Периодически подчёркивайте уникальность каждого ребёнка. Дайте им понять, что вы любите каждого из них независимо ни от чего и что цените уникальность и неповторимость каждого из них
- Относитесь к детям справедливо. Это не значит, что нужно всё время покупать одинаковые вещи, по одной для каждого ребёнка. Иногда обстоятельства диктуют свои условия. Иногда нужно сейчас купить что-то дорогое только одному. Второму ребёнку достаточно пообещать, что вы ему тоже что-то купите, когда будет нужно (не забудьте сразу сказать, когда это произойдёт, и что он получит). Родителям стоит строго следить за соблюдением этого "общего баланса"
- Обеспечьте занятость детей в течение дня

Основной причиной стычек между детьми является конфликт, популярными причинами которого являются:

- У кого-то не реализована какая-то потребность
- Борьба за ресурсы
- Взаимозависимость задач (когда какое-то дело зависит и от одного ребёнка и от другого)
- Различия в целях. Один хочет одно, а второй другое
- Различия в способах достижения целей. Один хочет это сделать так, а другой иначе
- Если вы видите, что у детей регулярно возникают конфликты по одному и тому же поводу, то стоит задуматься или об обучении детей самостоятельному решению такого типа конфликтов или о предотвращении причины, вызывающей конфликт (т.е. сделать так, чтобы при данных обстоятельствах такой конфликт не возникал)

Помните, что человек способен испытывать разные эмоции и чувства. Если его научить всё время задавливать какую-либо эмоцию, то он задавит и её и ещё несколько других. В результате он вырастет человеком, который мало чего чувствует, который не может в полной мере устанавливать отношения. Поэтому, если у вас в доме живёт несколько детей, то они неизбежно будут иногда проявлять "плохие" эмоции друг к другу. Но с вашей помощью, если вы не будете настаивать на подавлении этих эмоций, они смогут научиться справляться с ними. Будут направлять их в нужное русло. Психологи уже давно занимаются исследованием успешных, счастливых людей. Одним из их отличительных качеств является открытость всем эмоциям. У них нет эмоций, которые они всё время подавляют. Это позволяет им лучше взаимодействовать с миром и не тратить свою энергию на подавление. Открытость всем эмоциям приводит к тому, что у них есть опыт взаимодействия с ними. Они умеют контролировать эти эмоции. Поэтому разрешая ребёнку испытывать те эмоции, которые он уже испытывает, и, помогая ему с ними справиться, вы помогаете ему не сбиваться с пути счастливого человека.

Автор: психолог Роман Левыкин