



**ПРОСТО  
О ВАЖНОМ**

ВЕРСТКА: Юлия Шаруда  
@julia\_sharuda\_designer



-  [vb.me/remish\\_community](https://vk.com/remish_community)
-  [vk.com/prostoovazhnomru](https://vk.com/prostoovazhnomru)
-  [www.facebook.com/prostoovazhnom](https://www.facebook.com/prostoovazhnom)
-  [t.me/prostoovazhnom](https://t.me/prostoovazhnom)
-  [@natalia.remish](https://www.instagram.com/natalia.remish)

Рекомендации психолога Виктории Ардзинба  
@victory.silver

# КОНФЛИКТЫ и способы их РАЗРЕШЕНИЯ

# Что такое конфликт?

**Конфликт ( лат. conflictus — столкнувшийся) – острая ситуация, в которой стороны занимают разные, а порой и противоположные позиции в отношении интересов друг друга.**

**Конфликт – это неотъемлемый элемент как детского, так и взрослого общения. Более того, он необходим для нормального развития человека.**

# Фазы конфликта

Конфликт не появляется из ниоткуда и не исчезает в никуда. Он проходит определенные стадии:

- **Возникновение конфликтной ситуации**
- **Осознание конфликта**
- **Проявление конфликтного поведения**
- **Углубление конфликта**
- **Разрешение конфликта**

# Стратегии поведения в конфликтной ситуации

Все мы разные. Обладаем разным темпераментом, структурой нервной деятельности, чертами характера и личностными особенностями. Поэтому мы используем разные стратегии поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях.

- **Приспособление** – одна сторона во всём соглашается с другой, но при этом имеет своё мнение, которое **боится** высказывать. В таком положении человек отказывается от собственных интересов, готов принести их в жертву другому ради сохранения «спокойной атмосферы». Подобная стратегия поведения может быть вызвана тем, что сам предмет разногласий имеет для человека меньшую ценность по сравнению с взаимоотношениями. То есть важнее сохранить отношения, а не доказать свою правоту.

С одной стороны, это учит гибкости и терпению, с другой (если постоянно используется) – приводит к подавлению своих чувств и желаний, а также к зависимости от мнений других. Если ваш ребёнок всегда приспосабливается, разберитесь, чего он боится.

- **Избегание** – уход от конфликтной ситуации. Такое поведение может проявляться, если предмет разногласий не представляет большой ценности или тогда, когда нет условий (возможности) для продуктивного разрешения конфликта. Например,

когда вы говорите ребёнку: «Возьми, только не плачь/не ругайся/не кричи!».

Если человек всё время старается избегать острых углов, важно понять, с чем это связано. С желанием быть хорошим? Со страхом осуждения окружающих?

- **Компромисс** – приемлемое для обеих сторон решение. Каждая из сторон принимает некую общую точку зрения, но лишь до определённой степени. Этот метод связан с выстраиванием приоритетов (чем можно и чем нельзя пожертвовать) и поиском приемлемого решения за счёт взаимных уступок.
- **Соперничество** – активное противостояние друг другу. Каждый участник конфликта пытается заставить принять свою точку зрения во что бы то ни стало. При этом мнения и интересы сторон не учитываются («Будет по-моему, потому что я старше/опытнее/влиятельнее тебя!»). Такая стратегия, как правило, приводит к усилению напряжения и ухудшению отношений между конфликтующими сторонами.
- **Сотрудничество** – обсуждение и реализация взаимовыгодного решения. Участники признают право друг друга на собственное мнение и готовы его выслушать и обсудить. Это даёт возможность проанализировать причины разногласий и найти приемлемый для всех выход. Установку на сотрудничество важно формулировать так: «Не ты против меня, а мы вместе против проблемы».

# Последствия конфликтов. Польза или вред?

Зачем нужен конфликт?

Он приносит вред или от него всё-таки есть польза?

Да, польза есть. И заключается она, прежде всего, в том, что конфликтная ситуация даёт ребёнку возможность познакомиться с самим собой, а точнее, со своей «темной» стороной и с реакцией окружающих на нее. Для него это непривычно и удивительно: оказывается, он может испытывать **разные** чувства и они могут **не одобряться** другими людьми.

В связи с этим возникает вопрос: как справляться с этими чувствами экологично, чтобы комфортно существовать в социуме? Это новая ситуация, потому что дома, в семье, ребёнок чаще всего одобряем и имеет меньше ограничений.

Таким образом, конфликт помогает увидеть **новые рамки поведения** и даёт возможность развивать (соответственно возрасту, конечно) социальную гибкость.

Конфликтуя, ребенок учится **выстраивать границы**, договариваясь не только с другими, но и с самим собой. Однако без помощи взрослых здесь не обойтись, ведь ребёнок не знает ни как обходиться со своими чувствами, ни как реагировать на действия и требования окружающих, ни как справиться с переполняющими его эмоциями.

**Задача взрослых, с одной стороны, состоит в том, чтобы оказать ребёнку поддержку и полное принятие, а с другой, доступно объяснить, что его желания не могут быть всегда и полностью удовлетворены окружающими, потому что у них также есть свои желания и интересы. Ребёнку нужно помочь осознать, что мир не всегда такой, каким он хочет его видеть, поддерживая его переживания и разочарования.**

# Нужно ли вмешиваться в детские конфликты?

Родителям необходимо научиться видеть разницу между пользой от конфликта и реальной угрозой, которая от него исходит. Если ситуация откровенно опасная, то, конечно, надо незамедлительно вмешаться. В других случаях спешить не стоит. Научив ребенка элементарным правилам общения ещё на первых этапах социализации (например, делиться игрушками по своему желанию, не брать без спроса чужое, извиняться за возможные ошибки), предоставьте ему возможность самому разрешать конфликты, просто наблюдая за процессом. Ребёнок должен научиться самостоятельно справляться с трудностями, ведь это важный момент в формировании его жизнестойкости.

Чем младше ребёнок, тем вмешательство взрослого больше. Его роль – присутствовать и снижать накал эмоций. При этом не стоит совсем лишать ребёнка «отрицательных» эмоций, чтобы не искажать объективных впечатлений об окружающем мире.

По мере взросления полезно предоставлять детям возможность самим договариваться между собой. Ведь если всё время контролировать и управлять конфликтом, дети не научатся находить выход самостоятельно, а всё время будут обращаться к вам за помощью.

Болезненная реакция и эмоциональные вспышки взрослых на детские ссоры – это повод задуматься. Они могут свидетельствовать

## Нужно ли вмешиваться в детские конфликты?

---

о желании идеализировать собственную семью, предъявляя эту модель окружающим. И тогда появляется страх оценки со стороны и чувство вины за «неправильное» поведение детей. Возможно, это стереотипы, связанные с собственной родительской семьёй или определённые клише, принятые в обществе. Нередко обострённые чувства, которые испытывают родители, реагирующие на детский конфликт – это реакции, указывающие на их личные проблемы, не имеющие отношения к конкретной ситуации. Для того, чтобы не навредить, а помочь детям справиться с конфликтом, важно научиться отделять свои чувства и проблемы от происходящей ситуации.

# Особенности конфликтных ситуаций в разном возрасте

**В раннем детстве** наиболее распространенной причиной конфликтов является неумение играть вместе даже при наличии достаточного количества игрушек. В этот период ребёнок обращается с другими детьми как с неодушевленными объектами.

Дети эгоцентричны по своей природе, и до **3-х лет** это является нормой, так как связано с инстинктом самосохранения. Ребёнку в этот период жизненно важно быть исключительным, чувствовать, что весь мир вращается вокруг него. Но в социуме, среди сверстников, приходится доказывать своё право на уникальность. Сравнивая себя с другими, причём в свою пользу, ребенок игнорирует интересы окружающих. Малыш замечает другого, лишь когда тот начинает каким-то образом мешать. И тогда появляется конфликт интересов, что при нормальной социальной активности ребёнка происходит постоянно. Поэтому детский конфликт по своей природе неизбежен, нормален, и проблемой, скорее, является его полное отсутствие.

В этом возрасте ребёнка легко отвлечь или переключить, тем самым устранив конфликт.

**К 5-6 годам** число конфликтов снижается. Ребёнку становится важнее играть вместе с другими. В этот период дети чаще говорят с позиции «мы». И хотя они по-прежнему ссорятся и даже дерутся,

постепенно дети начинают осознавать границы и интересы другого. В совместной деятельности детей постоянно возникает ситуация, требующая согласования действий, умения отказываться от личных желаний ради достижения общей цели. В этот период главная задача родителей - учить ребенка взаимодействию с другими людьми, проявляя доброжелательность, при этом делая акцент на игровых моментах, так как ведущая деятельность дошкольника – это игра.

**Приход в школу** – одно из важнейших событий в жизни человека. Дети включаются в принципиально новую систему взаимоотношений с жёстким ролевым распределением и с чётко очерченной ответственностью. Это означает, что теперь есть установленные правила и достаточно жёсткие санкции за их нарушение.

Для школьников младших классов характерна кратковременность эмоциональных переживаний (внезапно поссорились и быстро помирились). Такая переключаемость и подстраиваемость является защитным механизмом психики ребёнка.

В этот период у детей начинает формироваться и проявляться собственная позиция, собственное мнение. Они уже могут противоречить мнению взрослых, но у них пока недостаточно навыков отстаивания этой позиции. И именно этому надо обучать: важно уметь отстаивать свои интересы. При этом сдерживать своё родительское желание сказать «мало ли, что тебе интересно...», поскольку это является обесцениванием и по сути запретом на проявление любознательности.

В отличие от младших школьников, способных в конфликте применять в основном лишь тактику избегания или приспособления, а протест проявлять в основном в форме слёз и жалоб, ближе к подростковому возрасту дети уже могут открыто противостоять взрослому в конфликте.

Активное самоутверждение сопровождается ломкой отношений с родителями и низвержением их авторитетов. Прежде безусловно воспринимаемые суждения взрослых могут вызвать у ребёнка протест и сопротивление. И это нормально! Так формируется характер. В конфликтных ситуациях важно делать акцент на формирование причинно-следственных связей («Что будет, если?»), так как у подростка только начинает формироваться логическое мышление.

**Старшие школьники** предъявляют к взрослым завышенные требования, но абсолютно попустительски относятся к собственному их несоблюдению. Они достаточно противоречивы. Например, могут быть принципиальны в большом и беспринципны в малом: желают выполнять свой гражданский долг, идут на риск ради справедливости, и в то же время ведут себя чисто по-детски - прячут дневник, хитрят или прогуливают школу.

Ещё одно противоречие состоит в эмоционально завышенных переживаниях личных неудач, максимализме, которые толкают их к неоправданным поступкам.

**Важно формировать в этом возрасте причинно-следственные связи, понимание ответственности, последствий любых поступков. При этом стараться говорить с ними на равных, приводить жизненные примеры, используя собственный опыт.**

# Причины конфликтов

**Школьная успеваемость.** Более 30% родителей называют главной причиной конфликтов с детьми школьную успеваемость. С одной стороны, детям стараются создать все условия для успешного обучения, с другой – дети не всегда соответствуют ожиданиям родителей (например, учатся, на их взгляд, не слишком усердно, не хотят выполнять домашние задания, саботируют различные требования). Это вызывает возмущение родителей, приводит к наказаниям и конфликтам.

**Нарушение правил.** Это столкновение на почве использования гаджетов, несоблюдения режима, недисциплинированности, игнорирования домашних обязанностей.

**Разное восприятие жизни.** Долгое время дети считают родителей самыми умными, опытными, красивыми. В общем, идеалом для подражания. Но с возрастом восприятие жизни меняется, появляются свои цели и интересы, своя манера одеваться, выстраиваются иные приоритеты. Мнения сверстников становятся более авторитетными, чем советы родителей.

**Разногласия из-за друзей.** Родителям свойственно необъективно оценивать своих детей. Для них они самые лучшие - добрые, способные, воспитанные. Хочется уберечь их от дурного влияния окружающих. Поэтому взрослые нередко запрещают своим детям общаться с некоторыми сверстниками, указывая с кем дружить,

а с кем – нет. Такая постановка вопроса неизбежно приводит к конфликтам.

**Несдержанность детей.** Многие родители жалуются, что дети огрызаются, грубят, предъявляют много требований. Из-за своего эгоцентризма они хотят удовлетворить свои желания во что бы то ни стало. Эти проблемы часто связаны с отсутствием критического мышления и отсутствием эмоционального интеллекта

# Ошибки родителей в конфликтной ситуации

- **Говорить о личности, а не о поступке.** Недопустимо говорить детям такие фразы, как: «Что за ужасный ребенок!», «Так поступают только плохие дети», «Мне такая ужасная дочь не нужна».
- **Перекладывать свою вину на ребёнка.** Например, родители не обеспечили пространство для ребёнка, и он поранился или испортил вещь, которую родители своевременно не убрали. Кто виноват: взрослые или ребёнок? Правомерно ли ругать в такой ситуации ребёнка?
- **Использовать свои «взрослые» преимущества.** Например, демонстративно убрали вещь, которую ребёнок может сломать, высоко на шкаф. Без особых объяснений. Ребёнок не может её самостоятельно забрать, но она его заинтересовала. Это заставляет его чувствовать свою физическую неполноценность и вызывает чувство обиды и злости. Относитесь к ребёнку уважительно - объясните ребёнку, почему вы так делаете.
- **Давление на материальную сторону вопроса.** Например, обещали купить игрушку, но ребёнок расшалился. Быстрый способ заставить ребёнка слушаться – сказать, что покупать ничего не будете, раз он так себя ведёт. Может возникнуть «связка» - чтобы получить свою выгоду, надо подавить злость

или обиду, подстроиться или промолчать. В конфликтной ситуации говорите о чувствах и учите ребёнка их уважать. Важно сформировать понимание – не «я должен быть хорошим, чтобы получить что-то», а «я делаю так, потому что это уважение социально-этических норм». Старайтесь не наказывать лишением материальных вещей из-за плохого поведения.

- **Агрессивное поведение, потеря контроля над собой, грубость.** В подобных ситуациях ребёнок усвоит, что прав тот, кто сильнее, грубее, ведёт себя агрессивнее. При этом он находится в неравных условиях, так как не может наказать родителей или применить силу.
- **Заставлять ребёнка извиняться, в то время как вы сами этого не делаете.** Научить ребёнка признавать свою вину и просить прощения можно только личным примером. Извиняться перед ребёнком не стыдно, и это не ведёт к потере авторитета.
- **Жестокие и унижительные наказания.** Если не получается без наказания, то следует, как говорится, «из двух зол выбрать меньшее» – лучше лишить хорошего, чем сделать ему плохо. Например, лучше не почитать книгу или не поиграть, чем накричать и отшлёпать. Наказание ни в коем случае не должно быть унижительным и не должно проходить на глазах у других людей.

**И помните золотое правило: «Прежде чем сказать это ребёнку, скажите это себе».**

## Разрешение конфликтов

Противостояние с собственным ребёнком - это как состояние войны, которое выматывает, и хочется, чтобы поскорее всё разрешилось (желательно мирным путём). Как же этот конфликт разрешить? Давление авторитетом или наказание?

Ни то, ни другое не конструктивно, потому что постоянно подчиняя ребёнка своей воле, вы подавляете его.

Спокойное и справедливое разрешение конфликтной ситуации должно стать нормой. Какими бы ни были причины конфликтов с детьми, общие принципы их разрешения предполагают следующие действия:

- осмыслите причину своего раздражения или обиды. Обязательно отследите и проконтролируйте свои эмоции;

- **проясните, какие цели преследует ребёнок;**
- **поговорите с ребёнком о причинах вашего негодования, проанализируйте последствия подобной ситуации;**
- **дайте ребёнку возможность высказаться, внимательно выслушав его позицию;**
- **разберите ситуацию, не пытайтесь переубедить ребенка в неэффективности его намерений;**
- **выслушайте предложения ребёнка и озвучьте свои;**
- **придите к согласию, выбрав наиболее приемлемый вариант для обеих сторон.**

## Что ещё важно помнить в разрешении конфликтных ситуаций?

- **Своевременность**

Выберите время, не устраивайте «разбор полётов» на ходу. Никогда не форсируйте события, особенно в момент пика напряжения, когда у всех нервы натянуты, как канаты. Всплеск эмоций длится не более 10 сек, переждите.

- **Нейтральность**

Избегайте сообщений, которые принижают или обобщают: «Ты неправильно себя ведёшь», «Вечно ты ворчишь» и т.п.

- **Озвучьте чувства ребёнка**

Прежде чем начать разговор, спросите себя: «Что он чувствует?». А потом обратитесь к нему: «Ты расстроен?», «Тебе грустно?». Озвучьте свои предположения в повествовательном высказывании.

Вы говорите именно о предполагаемых чувствах ребёнка, а не решаете за него, почему он делает то или другое. Например, не нужно давать оценку: «Ты только играешь и не хочешь помогать мне убираться. Ты вообще безразличен к моим просьбам».

- **Озвучьте свои эмоции**

Эмоции – это важно, но в разговоре с ребёнком не увлекайтесь изливанием чувств, рассказывая, что у вас на душе. Ребёнок – не психотерапевт, не стоит «изливать душу», ограничьтесь краткой констатацией своих чувств - «Я сержусь», «Я расстроена».

Избегайте деструктивной критики, когда формулируете свои чувства. Например: «Я расстроена, потому что ты у меня такая грязнуля».

- **Задайте вопрос: «И что мы с этим будем делать?»**

Придумайте вместе возможные решения, приемлемые для обоих, где потребности всех сторон будут удовлетворены. Решения могут быть смешные (юмор всегда разряжает атмосферу) и даже невозможные. Обязательно соблюдайте правило не критиковать предложения друг друга. Примите все идеи, и чем их больше, тем лучше.

- **Оценить предложения**

Далее каждый кратко высказывается по каждому предложению (устраивает оно его или нет, и почему?). Вычеркните решения, которые не подходят хотя бы одной из сторон.

Не думайте о решении, как о чём-то окончательном и которое невозможно изменить. Можно сказать: «Давай попробуем и посмотрим, сработает ли это».

## Что ещё важно помнить в разрешении конфликтных ситуаций?

---

Приняв определенное решение, каждый берёт на себя обязательство его выполнять.

- **Претворение плана в жизнь**

Необходимо решить, когда, кто и что делает.

Обязательно договоритесь о времени, когда можно обсудить, как решение претворяется в жизнь.

- **Обратная связь**

Не все принятые решения оказываются верными. Иногда их трудно выполнить. Тогда первоначальное решение должно быть заменено из-за изменившихся или неучтенных обстоятельств. Это нормально. Важно прояснять ситуацию дальше, чтобы наконец достигнуть желаемой цели.

Задача родителей – обеспечить позитивный процесс переговоров в противовес давлению со стороны взрослого и игнорированию со стороны ребёнка.

Порой процесс важнее результата, ведь мы учимся открыто и доверительно разговаривать, озвучивать свои переживания, прислушиваться к мнению другого, анализировать ошибки и находить пути выхода из конфликтных ситуаций.

**С вами были мы,  
команда «Просто о важном».  
Изменив культуру общения,  
мы можем изменить мир.**

**Если вы получили этот документ  
от знакомых, пожалуйста, поддержите проект  
«Просто о Важном».**

**Зайдите на сайт [ремиш.дети](https://remish.deti.ru)  
и переведите любую сумму  
в фонд создания мультсериала  
«Про Миру и Гошу»**