

Что делать родителю, когда дети ссорятся?

➤ Не принимайте ничью сторону (все равно останетесь виноватыми). Во время их конфликтов давайте советы только тогда, когда они окажутся в тупике. Принятие чьей-нибудь стороны порождает в детях чувство обиды, а потом и обвинения в том, что у вас, например, младший - любимчик.

- Успокойте всех. Вмешивайтесь тогда, когда эмоции уже достаточно накалились, но скандал еще не начался. Разведите 'врагов' по комнатам и оставьте их там, пока сами не успокоятся, сказав при этом: 'Будьте там до тех пор, пока не сможете говорить спокойно'. Поскольку младший вполне может начать плакать и бушевать, его надо успокоить отдельно: попросите ребенка пять раз подпрыгнуть, дергая руками и ногами, а потом сделать три глубоких вдоха - непривычно, зато очень помогает.

Иногда для развязки ссоры надо всего лишь, чтобы кто-то признал обиду

- ребенка. Например: 'Ты расстроен, потому что считаешь, что к твоей сестре относятся справедливее, чем к тебе', 'Ты расстроена, потому что никак не можешь дождаться своей очереди поиграть на компьютере'.
- Дайте каждому - и старшему, и младшему - высказаться. Для того чтобы помочь им ощутить, что их действительно слышат, попросите каждого по очереди объяснить, что произошло. Причем попросите другого ребенка обязательно обратить внимание и выслушать того, кто объясняется. Пусть каждый начинает объяснение со слова 'я', а не 'ты', потом рассказать проблему и предложить решение. Это поможет детям сосредоточиться на конфликте, не унижая при этом другого. Нельзя прерывать ребенка, если же вам кажется, что вы не поняли, попросите объяснить: 'Не мог бы ты еще раз объяснить мне это?' Когда ребенок закончит, коротко расскажите свою версию, чтобы показать ему, что вы поняли.
- Сделайте детей участниками решения проблемы. Спросите и младшего, и старшего, что они бы предприняли для решения 'своей' проблемы. И не отмахивайтесь от этого, - мол, они такого наговорят! Привлечение детей к 'разруливанию' ссоры часто как раз заставляет остановиться, подумать и успокоиться.
- Установите правила решения: не перебивать, не подавлять, говорить только спокойным голосом. Высказываясь по очереди, они научатся слушать друг друга. А потом можно попробовать дать им для решения ссоры, например, пять минут, причем четко засечь время, например, с помощью будильника или: микроволновки.
- Посмотрите на проблему с другой стороны. Часто дети бывают настолько захвачены ощущением, что с ними обходятся несправедливо, что даже и не думают о том, что могут чувствовать другие. Поэтому почаще говорите: 'А теперь посмотри на ситуацию с другой стороны. Что, по-твоему, чувствует твоя сестра?'

По материалам сайта :

https://school29.edu.yar.ru/docs/2017/stranitsa_psihologa/3/30_shagov_roditeley_k_podrostku.pdf