

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Если у ребенка конфликт со сверстниками» (1-4 кл.)

#### Что делать

1. **Спрашивайте ребенка о том, что беспокоит.** Догадались, а ребенок не хочет говорить? Рассказывайте о себе в подобной ситуации, не высмеивайте, не упрекайте в слабости, не призывайте быть сильным, говорите, что поможете. Спрашивайте так: "Я вижу тебе тяжело. Что случилось?", "Мне кажется, я должен тебе помочь. Скажи в чем? Что случилось?", "Мы может вместе решим твою проблему, если расскажешь, что случилось", "Не хочешь рассказывать, скажи только, чем я могу тебе помочь?".
2. **Выслушайте** своего ребёнка. Не обвиняйте, даже если в конфликте он виноват сам. Он, возможно, уже и сам понимает, что виноват, но от этого ему еще тяжелее, он ждет от Вас помощи.
3. **Дайте ребенку возможность выговориться** (даже поплакать). Поддерживайте его желание говорить (он ведь доверился Вам): «Я понимаю, это обидно», «Грустно, что с тобой произошла такая история».
4. **Выясните, в чем причина** конфликта по его мнению и как он видит разрешение ссоры. Спросите так "В чём причина ссоры, на твой взгляд?".
5. В ходе разговора **показывайте свое сочувствие**, сожаление. Скажите так: «Жаль, что так получилось. Я понимаю, как ты сейчас переживаешь. Все поправимо. Я тебе помогу». Ребенок поймет, что он не одинок, ему уже от этого станет легче.
6. **Объясните ребенку**, что чаще всего ссоры происходят по недоразумению, из-за нежелания уступать или когда трудно понять друг друга. Это поправимо.
7. Помните, что дети младшего школьного возраста ссорятся, а через день-два обиды забываются и они общаются вновь. Однако, **Вам необходимо убедиться, что ребенку не нужна ваша помощь**, что он не чувствует себя униженным, обиженным и терпеливо смирился. Иногда достаточно выговориться, поделиться, услышать понимание и сочувствие и обида проходит, примирение происходит без дополнительных действий.

#### Как помочь ребенку помириться:

1. **Вы** берете на себя роль миротворца и идете разговаривать с детьми.
2. **Вы научите ребенка**, как помириться самостоятельно и он это сделает самостоятельно (репетируйте вместе, что ребенок должен сказать, как сказать, посоветуйте подойти, когда тот, с кем нужно помириться, будет один) и договоритесь, когда именно ребенок попробует примирение.
3. **Вы обращаетесь за помощью к учителю** (не наказывать обидчика, а помирить детей! это важно, иначе Ваш ребенок может перестать Вам доверять).

4. Подскажите **ребенку, чтобы он попросил примирить** его с тем, с кем в ссоре, **девочку или мальчика из класса**, которого дети уважают (например, старосту класса).

5. Если **конфликт серьезный** и ребенок не готов мириться, очень обижен, если конфликт сопровождался дракой и ребенку страшно (обидчик старше или сильнее), **обратитесь к школьному медиатору** сами или подскажите этот путь ребенку (вместе найдите кабинет медиатора и обсудите, что ребенок расскажет медиатору, если он стесняется медиатора).

### «Если у ребенка конфликт со сверстниками» (подростки)

#### Что делать

1. **Спросите ребенка о том, что его беспокоит.** Рассказывайте о себе в аналогичной ситуации, не упрекайте в негибкости, не призывайте быть сильным, не обращать внимания. Спрашивайте так "Я вижу тебе тяжело. Что случилось?", "Мне кажется, я должен тебе помочь. Скажи в чем? Что случилось?".

2. **Выслушайте своего ребёнка.** Не обвиняйте, даже если в конфликте он виноват сам. Он, возможно, уже и сам понимает, что виноват, но от этого ему еще тяжелее, он не хочет признавать это вслух.

3. **Дайте ребенку возможность выговориться.** Поддерживайте его желание говорить (он ведь доверился Вам) «Я понимаю, это обидно», «Грустно, что с тобой произошла такая история».

4. **Спросите в чем причина конфликта** по его мнению и как он видит разрешение ссоры. Выяснить причину- сделать полдела. Спросите так: "В чём причина ссоры, на твой взгляд?", "Есть ли решение, которое устроит и тебя и твоего... (одноклассника)? Что может помешать нормализации отношений?".

5. **Показывайте свое сочувствие**, сожаление, скажите, что готовы помочь все уладить, но вмешиваться и настаивать не будете. Скажите так: «Жаль, что так получилось. Я понимаю, как ты сейчас переживаешь. Все поправимо. Я готов(а) тебе помочь». Ребенок поймет, что он не одинок, вы готовы помочь, но (что для него очень важно) не будете вмешиваться в его дела непосредственно. Ему уже от этого станет легче.

6. **Объясните ребенку, что чаще всего ссоры происходят по недоразумению**, из-за нежелания уступить или когда трудно понять дуг друга. Это поправимо.

#### Как помочь примириться

1. **Если ситуация не критичная**, гнев прошел и ребенок сам не против помириться (старайтесь анализировать с позиции ребенка, т.к. с Вашей - все проблемы ребенка не критичные), подскажите, как примириться самостоятельно. Можно репетировать, что сказать и как отреагировать, посоветуйте подойти, когда тот, с кем нужно помириться будет один, написать примирительную записку, СМС, сообщение на почту.

2. **Если конфликт серьезный** и ребенок не готов договариваться самостоятельно, очень обижен, или Вы видите, что эмоции не позволят детям примириться без участия взрослого, тем более, если конфликт сопровождался дракой, самое эффективное - обратиться к третьему независимому лицу (которое сможет, в отличие от Вас, родителей, соблюдать нейтралитет и организует примирительный диалог сторон). Если ситуация является не конфликтом, а буллингом, то правильнее не вмешиваться и не усугублять её (в школах есть медиаторы, они обучены урегулированию конфликтов в ситуациях буллинга и смогут решить проблему не создав дополнительную).

3. **Вы всегда можете обратиться сами в службу медиации, рассказать о проблеме ребенка** и медиатор поможет детям разрешить конфликт (договоритесь, не сообщать ребенку о вашем визите).

### **Если конфликт у сына:**

- Предстоит драка один на один, поймите, как настроен ребенок (собирается участвовать и дать отпор или готов обсуждать решение цивилизованно, например, у медиатора). Скажите, что отказаться от драки - не стыдно. Взрослые не выясняют отношения на кулаках, обращаются в суд.
- С толпой разъярённых подростков нужно не вступать в разговор, не стыдно даже бежать, (героизм, в результате которого будет проломлена голова, никто не оценит, а будущую жизнь искалечит).

### **«Если у ребенка конфликт со сверстниками» (старшие школьники)**

#### **Что делать**

1. **Спросите ребенка о том, что его беспокоит.** Рассказывайте о себе в аналогичной ситуации, не упрекайте в негибкости, не призывайте быть сильным, не обращать внимания. Спрашивайте так "Я вижу тебе тяжело. Что случилось?", "Мне кажется, я должен тебе помочь. Скажи в чем? Что случилось?".

2. **Выслушайте своего ребёнка.** Не обвиняйте, даже если в конфликте он виноват сам. Он, возможно, уже и сам понимает, что виноват, но от этого ему еще тяжелее, он не хочет признавать это вслух.

3. **Дайте ребенку возможность выговориться.** Поддерживайте его желание говорить (он ведь доверился Вам): «Я понимаю, это обидно», «Грустно, что с тобой произошла такая история».

4. **Спросите в чем причина конфликта** по его мнению и как он видит разрешение ссоры. Выяснить причину- сделать полдела. Спросите так "В чём причина ссоры, на твой взгляд?", "Есть ли решение, которое устроит и тебя и твоего... (одноклассника)? Что может помешать нормализации отношений?".

5. **Показывайте свое сочувствие,** сожаление, скажите, что готовы помочь все уладить, но вмешиваться и настаивать не будете. Скажите так: «Жаль, что так получилось. Я понимаю, как ты сейчас переживаешь. Все поправимо. Я готов(а) тебе помочь». Ребенок

поймет, что он не одинок, вы готовы помочь, но (что для него очень важно) не будете вмешиваться в его дела непосредственно. Ему уже от этого станет легче.

**6. Объясните ребенку, что чаще всего ссоры происходят по недоразумению, из-за нежелания уступить или когда трудно понять друг друга. Это поправимо.**

### **Как помочь примириться**

**1. Если ситуация не критичная**, гнев прошел и ребенок сам не против помириться (старайтесь анализировать с позиции ребенка, т.к. с Вашей - все проблемы ребенка не критичные), подскажите, как примириться самостоятельно. Можно репетировать, что сказать и как отреагировать, посоветуйте подойти, когда тот, с кем нужно помириться будет один, написать примирительную записку, СМС, сообщение на почту.

**2. Если конфликт серьезный** и ребенок не готов договариваться самостоятельно, очень обижен, или Вы видите, что эмоции не позволят детям примириться без участия взрослого, тем более, если конфликт сопровождался дракой, самое эффективное - обратиться к третьему независимому лицу (которое сможет, в отличие от Вас, родителей, соблюдать нейтралитет и организует примирительный диалог сторон). Если ситуация является не конфликтом, а буллингом, то правильнее не вмешиваться и не усугублять её (в школах есть медиаторы, они обучены урегулированию конфликтов в ситуациях буллинга и смогут решить проблему не создав дополнительную).

**3. Вы всегда можете обратиться сами в службу медиации, рассказать о проблеме ребенка** и медиатор поможет детям разрешить конфликт (договоритесь, не сообщать ребенку о вашем визите).

### **Если конфликт у сына:**

- Предстоит драка один на один, поймите, как настроен ребенок (собирается участвовать и дать отпор или готов обсуждать решение цивилизованно, например, у медиатора). Скажите, что отказаться от драки - не стыдно. Взрослые не выясняют отношения на кулаках, обращаются в суд.
- С толпой разъяренных подростков нужно не вступать в разговор, не стыдно даже бежать, (героизм, в результате которого будет проломлена голова, никто не оценит, а будущую жизнь искалечит).