**NIEPOROZUMIENIA, SPORY, KONFLIKTY**

**JAK NAUCZYĆ DZIECKO ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW Z INNYMI?**

**Pomóż dziecku zidentyfikować jego emocje.**

Z powodu kłótni czy konfliktu dziecko może odczuwać wiele różnych, w tym trudnych emocji. Na początek musi je zidentyfikować. Możesz zapytać wprost, jak się czuje lub zachęcić do rozmowy, by odpowiedziało, czy więcej w nim gniewu, złości, a może smutku czy bezsilności.

**Dowiedz się, skąd bierze się problem.**

Po zidentyfikowaniu uczuć, pomóż mu znaleźć odpowiedź, dlaczego doszło do konfliktu. Może najlepszy kolega Twojego dziecka nie chciał się z nim bawić, ale problem tkwi głębiej, czyli Twoje dziecko obawia się odrzucenia. Może ktoś przezwał Twoje dziecko, ale tak bardzo go to dotknęło, bo rzeczywiście ma niskie poczucie własnej wartości.

**Opracujcie możliwe rozwiązania.**

Zachęcaj dziecko do samodzielnego rozwiązywania problemów. Możesz zapytać je, co w tej sytuacji mogłoby zrobić? Możesz zaproponować „burzę mózgów”, by wspólnie zastanowić się co dalej. Staraj się rozwijać empatię u dziecka, by potrafiło postawić się na miejscu drugiej osoby. Być może już dzięki temu dostrzeże przyczynę sporu. Ucz go też zachowywania pozytywnego nastawienia. Oczywiście dla dziecka np. konflikt z najlepszym przyjacielem może wydawać się końcem świata, ale uzmysłów mu, że zawsze jest jakieś rozwiązanie i wyjście z trudnej sytuacji.

**Daj przykład.**

Dziecko najwięcej uczy się poprzez naśladowanie rodziców, dlatego pamiętaj, że jesteś bacznie obserwowany, gdy sam wchodzisz z kimś w spór, a następnie próbujesz go rozstrzygnąć. Dlatego powinieneś starać się być najlepszym przykładem do naśladowania, by nie wysyłać sprzecznych komunikatów, że co innego mówisz, a inaczej postępujesz.

**Stwórz słoik z karteczkami do rozwiązywania problemów.**

Istnieje kilka kreatywnych sposobów, które pomogą zwłaszcza młodszym dzieciom w uporaniu się z ich problemami. Jeśli np. Twojemu dziecku inne dzieci odbierają zabawki na placu zabaw lub w przedszkolu, możesz przemyśleć z nim kilka rozwiązań. Następnie zapisz je na kartce i wrzućcie do specjalnego słoika z rozwiązaniami. Gdy dziecko znajdzie się w podobnej sytuacji, będzie mogło skorzystać z gotowych rozwiązań.

**Nie ma nic lepszego niż przeprosiny.**

Czasem dochodzi do konfliktu między dziećmi, a gdy emocje opadną, to okazuje się, że najlepszym rozwiązaniem są po prostu wzajemne przeprosiny. Nie zmuszajmy dziecka do nich, ale często gdy wytłumaczymy mu jego zachowanie i uczucia drugiego człowieka, być może samo poczuje, że chce przeprosić.

**Zachowaj spokój.**

Nie angażuj się w konflikt Twojego dziecka, nie stawaj od razu po jego stronie, zwłaszcza gdy nie znasz szczegółów. Nie osądzaj- bądź neutralny i wysłuchaj obydwu stron, jeśli to możliwe. Przede wszystkim jednak pamiętaj, że jesteś dorosły, więc wymagaj od siebie dojrzałości- zachowaj spokój i trzymaj na wodzy własne emocje, by jeszcze bardziej nie eskalować konfliktu.

Opracowała Katarzyna Garlicka- Chlipała w oparciu o artykuł Izy Orlicz mamadu.pl