

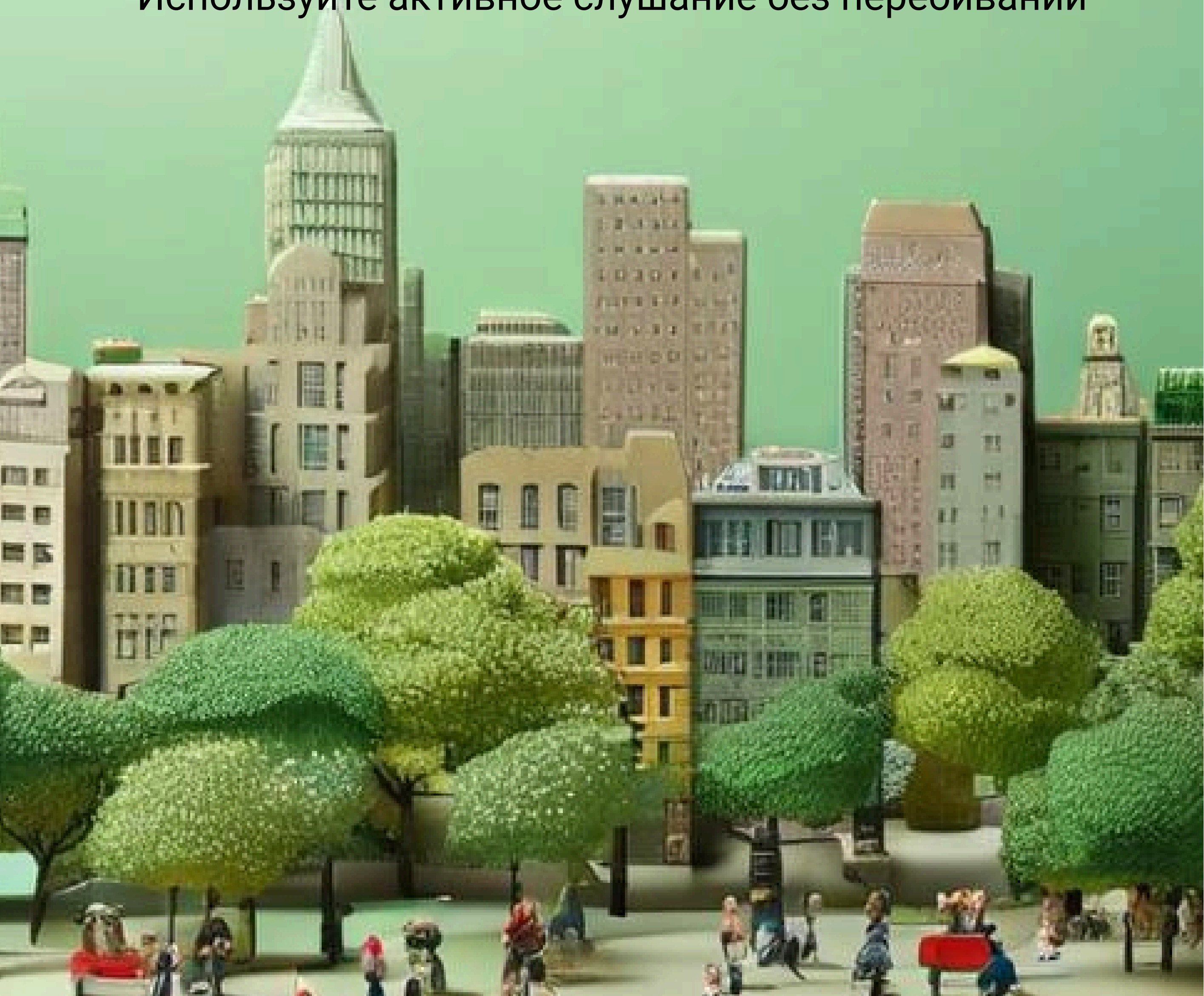
# **ЧЕК-ЛИСТ «КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ В КОНФЛИКТАХ»**

онлайн проект  
"Добродетки"



## ПРИ СОЗДАНИИ БЕЗОПАСНОГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ДИАЛОГА:

- Говорите спокойным тоном
- Начинаяте с "Я вижу, что произошло что-то неприятное"
- Предложите поговорить: "Давай обсудим, что случилось"
- Найдите уединенное место для разговора
- Сядьте на уровне ребенка, поддерживайте зрительный контакт
- Дайте время собраться с мыслями: "Когда будешь готов поговорить, я рядом"
- Заверьте в безопасности: "Что бы ни случилось, мы разберемся вместе"
- Используйте активное слушание без перебиваний



## ПРИ ОБСУЖДЕНИИ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ:

- Признавайте право на любые чувства:  
"Нормально злиться/расстраиваться"
- Помогайте называть эмоции: "Тебе обидно/страшно/злишься?"
- Отделяйте эмоции от действий: "Злиться можно, бить нельзя"
- Предлагайте альтернативные способы выражения чувств
- Делитесь своим опытом: "Я тоже иногда злюсь, и вот что помогает мне..."
- Хвалите за попытки самоконтроля
- Объясняйте связь эмоций и поведения



## ПРИ РАЗВИТИИ ЭМПАТИИ:

- Задавайте вопросы: "Как ты думаешь, что чувствовал(а) другой ребенок?"
- Предлагайте поставить себя на место другого
- Обсуждайте эмоции героев книг и фильмов
- Отмечайте проявления эмпатии: "Ты заметил, что ему грустно — это очень внимательно"
- Моделируйте эмпатичное поведение
- Объясняйте мотивы других людей
- Поощряйте заботу о других



## ПРИ ОБУЧЕНИИ МИРНОМУ РАЗРЕШЕНИЮ КОНФЛИКТОВ:

- Учите выражать недовольство словами: "Я расстроен, когда..."
- Предлагайте искать компромисс: "Как вы можете решить это вместе?"
- Помогайте проговаривать интересы: "Что для тебя самое важное в этой ситуации?"
  - Учите искать альтернативные решения
  - Моделируйте конструктивное поведение в конфликтах
- Разбирайте ситуацию вместе: "Давай подумаем, что пошло не так"
- Обучайте технике тайм-аута для успокоения



## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Будьте последовательны в реакциях на конфликты
- Поощряйте самостоятельное решение проблем с вашей поддержкой
- Акцентируйте внимание на поведении, а не на личности ребенка
- Создавайте возможности для отработки навыков общения
  - Обсуждайте конфликты, когда все успокоились
- Признавайте свои ошибки и показывайте, как их исправлять
- Напоминайте, что конфликты – часть жизни, важно учиться их решать

