

«Как конструктивно разрешить конфликт в семье между братьями и сестрами»



Взрослеть рядом с братом или сестрой — значит иметь близкого человека, с которым можно вместе играть, гулять, придумывать истории, творить, делиться своими трудностями и успехами, советоваться, знать, что ты не одинок. Однако прежде чем между детьми в одной семье появятся по-настоящему глубокие, теплые чувства и они начнут относиться друг к другу как к источнику радости и поддержки, их отношения пройдут долгий путь, на котором неизбежны споры, упреки, недопонимание, взаимные обиды, соперничество, конкуренция. Иногда ссоры происходят настолько часто, что становятся настоящим испытанием на прочность для всей семьи.

Почему братья и сестры ссорятся?

1. Частая причина ссор — **конкуренция** за внимание родителей: каждому ребенку хочется быть единственным, получать всю любовь мамы и папы. Дети ревнуют, завидуют, обижаются, сердятся, расстраиваются, а родители сталкиваются с непростой задачей — показать всем детям в семье, что каждый из них особенный и любимый. Для этого очень важно замечать индивидуальные потребности и особенности каждого ребенка. Хорошо, когда есть возможность проводить время с каждым ребенком наедине, отдельно от брата или сестры, в той деятельности, которая интересна и необходима именно ему. Это время не обязательно должно быть равнозначным по общему количеству минут или часов, но его необходимо наполнить важными для ребенка делами. Полезно также показывать детям, что каждый член семьи в разные жизненные периоды иногда нуждается в большем внимании и заботе.
2. Родители и другие взрослые могут сами провоцировать и усиливать **соперничество**, сравнивая братьев и сестер между собой. В общении с каждым ребенком в семье важно обращать внимание только на его личные поступки — позитивные или негативные, напоминать себе о том, что поведение брата или сестры не имеет к другому ребенку никакого отношения, потому что каждый из них уникален. Объединяющим фактором (вместо соперничества) могут становиться общие дела, привлекательные для всех детей в семье: подготовка к праздникам, путешествия, совместные настольные игры, прогулки в парке, семейные обеды по выходным и т. д.
3. Конфликты часто случаются из-за **нарушения личных границ**. Предотвратить подобные споры поможет уважительное отношение к личному пространству каждого в семье.

Полезно установить правило: каждый сам решает, как он хочет распоряжаться своими вещами, когда и на каких условиях он готов поделиться своей собственностью с другими (а возможно, не готов), и этот выбор необходимо уважать.

Обозначить правила и напомнить про границы помогут таблички с надписями и символами («Не входите!», «Частная собственность!»). Можно иногда привлекать детей к процессу раздела чего-то общего, показывать преимущества готовности поделиться, демонстрировать это на своем примере. Но ни в коем случае не торопить и не заставлять — умение понимать и защищать свои границы обязательно пригодится во взрослом возрасте.

4. Конфликты и ссоры между братьями и сестрами — это один из способов **показать свое превосходство** в отношениях друг с другом, справиться с чувством собственной неполноценности, отомстить, свести счеты, попытаться занять другое положение в семье. Дети (в любом возрасте) еще только учатся понимать свои потребности и эмоции, не всегда могут самостоятельно найти пути их выражения. Их переполняют противоречивые чувства — раздражение, возмущение, гнев, обида на отдельные поступки других членов семьи соседствуют с нежностью, симпатией, интересом.

Важно признавать право детей на амбивалентные переживания по отношению к брату или сестре, давать возможность выражать их словами и в творчестве, показывать, как можно проявлять эмоции социально приемлемыми и безопасными способами. Предложите дошкольнику нарисовать рисунок, который изображает его чувства во время ссоры с другими членами семьи, а школьнику или подростку — написать письмо сестре или брату и выразить в нем все то, что было неприятно. Покажите, как можно выразить чувства и желания словами («Я не хочу, чтобы ты брал мои тетради без разрешения»).

Если ссора уже произошла: как реагировать?

Часто родители задают себе вопрос: в каких случаях вмешательство взрослых в детский конфликт необходимо, а с какими спорными ситуациями братья и сестры справятся самостоятельно? Родителям стоит обязательно вмешаться, когда ссоры и конфликты сопровождаются насилием (физическим и/или вербальным) или один из детей злоупотребляет своей властью над другим.

Помогая детям решить спор, важно вместо роли судьи (поиск виновных и назначение наказаний) взять на себя роль посредника и миротворца (помочь детям успокоиться, понять, что произошло, вместе найти приемлемое решение).

Для того чтобы стабилизировать эмоциональное состояние после ссоры, можно предложить детям глубоко подышать, посчитать до 10 (или до 100), побить подушку, сделать физические упражнения, порисовать, послушать музыку, выпить воды, умыться, разойтись в разные комнаты. После этого можно начинать беседу.

- ✓ Предложите участникам ссоры высказать свое мнение, выразить словами свои переживания без оскорблений и обвинений противоположной стороны и уважительно выслушайте их.
- ✓ Напомните о том, что каждый имеет право на любые чувства, но не все способы их выражения в поведении приемлемы.
- ✓ Поделитесь своим видением ситуации (постоянно напоминая себе о роли посредника и сохраняя нейтралитет), продемонстрируйте уверенность в том, что проблема решаема.
- ✓ Попытайтесь не только разрешить сиюминутный спор, но и подумать, что поможет в будущем его предотвратить. В качестве эффективного метода можно использовать мозговой штурм — предложить детям по очереди называть как можно больше способов решения проблемы (приветствуются даже самые необычные и сказочные), записать их, вместе выбрать наиболее полезные и интересные, применить их на практике.

Важно помнить о том, что с легкими ссорами дети могут справиться без помощи взрослых, если будут точно знать, что родители конфликт заметили и полностью уверены в их способности к самостоятельному его разрешению. Напомнить об этом помогут простые фразы: «Я слышу, что вы никак не хотите уступить друг другу. Предлагаю вам найти решение, которое подойдет всем», «Я помню, что у вас раньше получалось договориться. Значит, и сейчас точно все получится», «Я буду в соседней комнате. Расскажите потом, к чему вы пришли, мне очень интересно».

Ссоры — это не всегда плохо

У соперничества между братьями и сестрами есть и позитивные стороны. Любая ссора означает, что между детьми в семье есть связь, взаимодействие. Конфликтую, они каждый раз выбирают не прерывать контакт друг с другом и прикладывают усилия для того, чтобы оставаться вместе.

Конфликты и споры учат формулировать, аргументировать, защищать и отстаивать свое мнение, выражать свои чувства, прислушиваться к точке зрения и переживаниям собеседника и уважать их. Они показывают, как можно решать проблемы, находить компромисс и договариваться, делают детей (да и взрослых тоже) более жизнеспособными и стрессоустойчивыми.