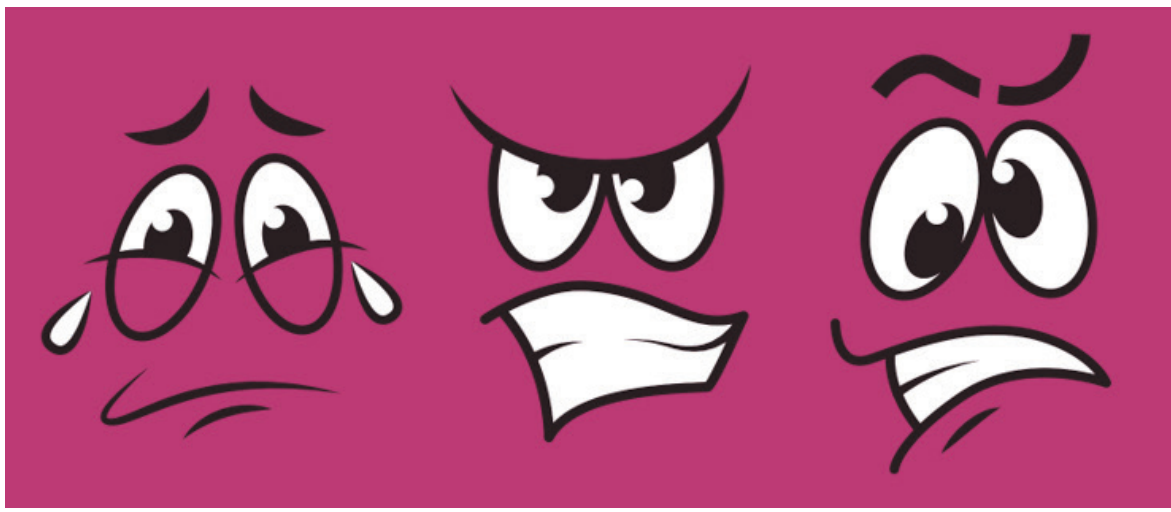


## Ссоры Между Братями и Сестрами Во Время Карантина Коронавируса

Следуя правилам по снижению распространения коронавирусной инфекции, многие семьи оказались в условиях домашнего карантина. Члены семьи вынуждены проводить время вместе, а их концентрация в едином пространстве вместе с напряженной атмосферой могут значительно увеличить частоту и интенсивность ссор среди детей в семье. Как вы можете помочь справиться и уменьшить количество конфликтов, сопровождающихся драками?



### Почему это происходит?

Когда братья и сестры проводят так много времени вместе в едином пространстве, это усиливает ощущение стресса и напряжения дома. Дети часто ссорятся, когда чувствуют, что что-то несправедливо, или когда они видят и воспринимают происходящее под другим углом. Они могут ссориться от скуки или когда соревнуются за родительское внимание. В подростковом возрасте ссоры между братьями и сестрами могут являться кульминацией процесса возрастного развития, в котором они устанавливают автономию и независимость.

В этот период, когда атмосфера в доме сразу сказывается на каждом члене семьи, вы можете испытывать давление, желая прекратить ссоры, чтобы восстановить мир. Важно помнить и понимать, что эти конфликты имеют полезную цель: они представляют собой ценную возможность научиться контактировать со своими сверстниками. Навыки решения проблем, полученные в ходе столкновения интересов, помогут им научиться разрешать споры, иметь дело с различными мнениями, выражать свои потребности, идти на компромисс и даже приносить извинения. При правильном обращении ссоры помогут детям научиться дружбе, партнёрству и рабочим отношениям.

### Как реагировать?

Вопреки импульсу, который может появиться, когда дети начинают ссориться, не всегда стоит торопиться и вмешиваться. Когда вы позволяете своим детям самим разрешать ссоры, вы помогаете им развивать важные жизненные навыки. Избыточное родительское внимание к дракам и спорам может стимулировать подобное поведение в будущем. Однако стоит следить за ситуацией со стороны и быть в курсе происходящего. Когда дети общаются друг с другом или сами решают проблему, это делает их более сильными. При необходимости вы можете дать совет и, таким образом, направить их переговоры в нужное русло. Выясните, о чем они спорят, и подтолкните их к тому, чтобы они учились вместе искать решение, учитывающее потребности каждого. Предложите другие идеи, как только увидите, что у них возникли трудности с решением проблемы. Важно заранее напомнить им о правилах предоставления аргументов в позитивном ключе, например, сказать: «Помните, что мы все тактично разговариваем друг с другом?»

### Когда вмешиваться?

Когда ссора переходит в жестокое и оскорбительное поведение или в злобные нападки и ругательства, конфликт должен быть немедленно прерван. В этой ситуации вы можете использовать следующие шаги:

1. Вмешаться и развести их до того, как начнутся слёзы. Каждого можно отправить в отдельную комнату, чтобы перевести дух и взять паузу. Если дети начнут спорить, кто виноват, дайте понять, что в случае ссоры ответственность за это несут оба.
2. Старайтесь сохранять спокойствие и контролировать свои эмоции. Нерегулируемый ответ с вашей стороны может ухудшить ситуацию. Когда трудно себя сдерживать, попробуйте посчитать до десяти, прежде чем действовать. Если это не поможет, попросите другого взрослого принять участие в разрешении конфликта, а сами дистанцируйтесь на какое-то время.
3. Позже назначьте время для обсуждения того, что произошло. Сразу после конфликта дети слишком расстроены и не могут обсуждать причину ссоры. Важно помнить, что разговор должен помочь детям разобраться и конструктивно решить их проблемы.
4. Используйте методы, дающие немедленные результаты и решите, каким будет исход ссоры. Убедитесь, что никто из детей не получит желаемый объект, пока они найдут нужное решение, отложите запланированные занятия на попозже или возьмите паузу.

### Как говорить о конфликте?

- Перед началом разговора убедитесь, что дети успокоились, и они могут разговаривать разумно
- Попросите своих детей выслушать друг друга и дать каждому возможность высказать свою версию развития событий. Помогите им определить суть конфликта, из-за чего произошла драка, а не сосредотачиваться на том, кто первый начал.
- Будьте осторожны, чтобы не встать на сторону кого-либо из детей.
- Помогите им убедиться, что их ожидания разумны, и предложите возможные решения проблемы. Вы также можете предложить свои собственные решения.
- Подумайте вместе о предлагаемых решениях, предложите детям поразмышлять о преимуществах и недостатках различных решений.
- Призовите их договориться о решении, приемлемом для всех сторон. Если они не увенчались успехом, попробуйте поговорить об этом позже, а пока попросите их подумать о дополнительных идеях.
- Убедитесь, что полученное решение справедливо для обеих сторон, и убедитесь, что оно действительно работает.

### Что можно сделать, чтобы уменьшить частоту ссор?

Вы можете помочь сгладить обстановку и снизить напряженность и трение между детьми следующими способами:

#### Персональное внимание к каждому ребенку.

Удостоверьтесь, что вы уделяете каждому ребенку личное внимание и в то же время балуете их объятиями, улыбками и комплиментами, чтобы никто из них не чувствовал себя вынужденным конкурировать за ваше внимание. Вы должны убедиться, что у каждого ребенка есть свое личное пространство и место для личных вещей. Важно, чтобы ребенок был вовлечен в занятия с вами без вмешательства других детей, постарайтесь создать ваше общее, пусть и короткое, но качественное время, которое вы проведете с каждым из детей по отдельности.

#### Справедливость

Будьте справедливы по отношению ко всем детям и избегайте дискриминации или сравнений между ними. Нет необходимости вести себя одинаково со всеми - ведите себя с каждым по-своему, исходя из его собственных возрастных потребностей и характеристик. Не спорьте с ними о том, что справедливо - проясните, что возрастные различия между ними создают различия в их правах и обязанностях. Однако важно поддерживать равенство, чтобы дети чувствовали, что в отношении них установлено справедливое поведение, а не дискриминация или частое обвинение.

#### Позитивное внимание

Дайте детям положительную обратную связь, когда они будут хорошо себя вести, проясните, какое поведение вы любите, и явным образом закрепите это. Таким образом, это увеличит шансы повторения такого поведения в будущем и научит их, что они могут привлечь ваше внимание благодаря позитивному поведению.

©raisingchildren.net.au, эта информация была переведена и отредактирована с согласия сайта «Raising children».

איך עוזרים!

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה  
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע