

# Детские конфликты: как научить ребёнка постоять за себя?

Нина Сускина

Ребёнок, попадая в детский коллектив садика или школы, только начинает учиться общению со сверстниками. И неизбежно сталкивается с тем, что его интересы не совпадают с интересами других детей. Отсюда возникает конфликт, разрешить который должным образом даже школьнику или подростку удаётся далеко не всегда.

В этой статье мы поговорим о том, как научить ребёнка постоять за себя, какие существуют пути выхода из конфликтной ситуации и стоит ли родителям вмешиваться, если сын или дочь не может самостоятельно дать отпор обидчикам.

## Содержание:

- Конфликты в детской среде
- Учим ребёнка защищаться
  - Что лучше – уметь постоять за себя или дать сдачи?
  - Пути выхода из конфликтной ситуации
- Стоит ли учить ребёнка драться: за и против
- Что делать, если ребёнок не может противостоять в ссоре?
- Как вести себя родителям в случае детских конфликтов?
- 7 способов научить ребёнка давать отпор обидчикам
- Советы психологов родителям и детям

## Конфликты в детской среде

Столкнуться с разногласиями со сверстниками дети могут в любом возрасте.

### Малыши и дошкольники

В 2-3 года конфликты между малышами могут возникнуть из-за:

- неловкости и неуклюжести, когда один малыш нечаянно толкает другого;
- желания обладать чужой игрушкой;
- «войны» за территорию (ребёнок «облюбовал» горку и никого туда не пускает).

Предугадать появление таких ситуаций невозможно. Поэтому мамам и папам стоит быть особенно внимательными, отправляясь гулять на детскую площадку, чтобы вовремя предотвратить назревающую ссору.

В возрасте **4-6 лет** причинами раздоров между детьми становятся:

- зависть к чужим успехам;
- ревность к вниманию взрослого;
- обида на сверстника за то, что тот не поделился игрушкой или сладостью.

В этом возрасте дошкольники нередко сами могут спровоцировать конфликты, а накажут того, кто первый применил силу.

### **Младшие школьники**

В **младшем школьном возрасте** причины разногласий между детьми остаются такими же, как и в детском саду. К ним добавляются зависть к хорошим оценкам и расположению учителя, а также неприязнь к тем детям, которые чем-то отличаются от других: носят очки или имеют проблемы с лишним весом.

Ребята начинают придумывать обидные прозвища, дразнить «белую ворону». Это происходит как с целью привлечь к себе внимание и повеселить окружающих, так и с желанием самоутвердиться за счёт слабого.

### **Подростки**

Желание унижить соперника за счёт собственной значимости возрастает к **подростковому возрасту**.

Многие сталкиваются с таким явлением, как [буллинг или травля](#), которая может происходить в реальной жизни (вспомним фильм «Чучело») и в интернете (это явление носит название [«кибербуллинг»](#)).

Как правило, жертвами травли становятся тихие, застенчивые дети, не умеющие дать отпор обидчикам. Причинами буллинга может быть любая деталь, отличающая ребёнка от сверстников. И если в младшем школьном возрасте травля ограничивается придумыванием обидных прозвищ и дразнилок, то подростки зачастую применяют к «жертве» физическую силу.

Как показывает практика, нравоучительные беседы с зачинщиками травли и призывы к совести не спасают. **Если в ситуацию вовремя не вмешаются взрослые и не прекратят конфликт, всё может закончиться очень печально.**

Кроме травли разногласия между подростками могут быть вызваны:

- конкуренцией за внимание понравившегося мальчика или девочки;
- попытками добиться расположения авторитетного учителя или тренера;
- желанием занять определённый статус в группе.

Как вы уже поняли, любой конфликт между детьми требует разрешения. Но каким способом это лучше сделать? Стоит ли давать обидчикам сдачи или лучше всё решить с помощью слов?

Об этом поговорим далее.

# Учим ребёнка защищаться

## Что лучше – уметь постоять за себя или дать сдачи?

Многие родители (особенно папы мальчиков) говорят своим детям: «Ты должен уметь постоять за себя». Но обычно не уточняют, как именно ребёнок должен это сделать или подразумевают только применение физической силы.

Давайте разберёмся, что подразумевают под собой понятия «защитить себя», «дать сдачи» и «постоять за себя».

Защитить себя – это значит применить защиту, показать свою уверенность и способность противостоять обидчикам. А чтобы ребёнок смог это сделать, родители должны психологически подготовить его к ситуациям конфликта, которые могут с ним случиться, и объяснить, как вести себя в зависимости от обстоятельств.

Например, если сосед по парте обзывает тебя жадиной, не обязательно давать ему учебником по голове или пускать в ход кулаки. Но если он вымогает у тебя деньги или вместе с другими ребятами начинает травить и унижать, твоя реакция должна быть совсем другой.

## Пути выхода из конфликтной ситуации

Чтобы ребёнок приобрёл нужный опыт общения с людьми и миром, ему нужно научиться разрешать конфликтные ситуации. Конечно, на определённом этапе развития за него это могут сделать родители, но в дальнейшем он должен сам находить выход из острой ситуации.

Рассмотрим основные пути разрешения конфликта, доступные детям:

### 1. Соперничество

Если ребёнок выбирает эту стратегию, значит, он до конца будет отстаивать свои интересы всеми доступными ему средствами, не исключая применение физической силы.

### 2. Уход от конфликта

Школьник или подросток отказывается вступать в диалог с обидчиком, не стремится дать отпор.

### 3. Компромисс

Путь компромисса предполагает стремление договориться с соперником, порой с помощью обмана и лести.

### 4. Сглаживание конфликта

Ребёнок жертвует своими интересами в пользу соперника (отдаёт свою игрушку или сладости, даёт списать домашнее задание).

### 5. Разрыв отношений

Это прекращение всяческого общения с соперником, демонстрация ему глубокой обиды и неприязни. Такая стратегия часто используют дети дошкольного возраста.

### 6. Сотрудничество

Путь сотрудничества с обидчиком требует от ребёнка высокой поведенческой культуры и развитых коммуникативных навыков. Это стратегия предполагает переговоры, совместный поиск решений и конструктивное разрешение конфликта.

Задача родителей – рассказать ребёнку обо всех путях выхода из конфликтной ситуации и обсудить их.

Выбор определённой стратегии поведения во многом будет зависеть и от самой ситуации, и от способности ребёнка оценить грозящую ему опасность.

Глупо и небезопасно будет первокласснику защищать своё имущество или применять физическую силу, если на него в подъезде нападут хулиганы. Но в то же время стоит дать отпор соседскому мальчишке, вымогающему деньги у тех, кто младше. Если ребёнок сам не может этого сделать, он должен обязательно рассказать о происходящем взрослым.

### **Стоит ли учить ребёнка драться: за и против**

Как мы уже выяснили, конфликты в жизни ребёнка неизбежны. Но он должен обязательно научиться их решать, чтобы обрести уверенность в себе и собственных силах.

Ни для кого не секрет, что в нашем обществе основным способом разрешения всех острых ситуаций считается пускание в ход кулаков. Даже выражение «дать сдачи» подразумевает именно применение физической силы, а не словесное отстаивание своих интересов.

Так стоит ли учить ребёнка защищаться от обидчиков посредством кулаков? Мнения родителей в этом вопросе диаметрально противоположны.

Мы решили рассмотреть все «за» и «против» в данном вопросе.

#### **Аргументы «за»:**

1. Ребёнок, владея элементами самообороны, сможет защитить себя в любой ситуации, в том числе и от нападения хулиганов.
2. Школьник или подросток будет чувствовать уверенность в собственных силах в любой острой ситуации.
3. Если ребёнок занимается спортивной борьбой, это положительно сказывается на его здоровье, воспитывает выносливость, дисциплинированность и выдержку.

#### **Аргументы «против»:**

1. Привыкая пускать в ход кулаки, ребёнок будет рассматривать этот способ как единственно возможный в разрешении конфликта.
2. Давая сыну или дочери «добро» на применение физической силы, родители не учитывают тот факт, что ребёнок будет её применять по отношению ко всем, в том числе и к слабым противникам.
3. Ребёнок может нанести кому-то сильный физический урон, за что придётся отвечать его родителям.
4. Нередки случаи, когда ребёнок не учитывает физические возможности противника. В результате тот оказывается сильнее, и уже ваш сын или дочь может получить травмы и повреждения.

Как мы видим, аргументов «против» в этом вопросе всё-таки больше. Поэтому родителям важно научить ребёнка простому правилу: если тебя ударят, тебе необходимо защитить себя и ты можешь ударить в ответ, но никогда не поднимай руку первым, особенно на девочек и тех, кто слабее тебя.

## Что делать, если ребёнок не может противостоять в ссоре?

Нередко родителей огорчает тот факт, что вроде бы ребёнок и знает все способы решения конфликтов, но в критической ситуации теряет себя и не может дать отпор обидчикам.

**Причин этому может быть несколько:**

### 1. Психологически неблагоприятная семейная обстановка

Если папа частенько оскорбляет и унижает членов семьи, а те, в свою очередь, никак не могут себя защитить, у ребёнка закрепляется позиция жертвы. И в любых случаях проявления агрессии со стороны других людей он впадает как бы в ступор и не может постоять за себя.

Или волевая и самодостаточная мама не даёт ребёнку возможности самому разрешить конфликтную ситуацию, предпочитая по привычке взять всё на себя и показать обидчикам сына или дочери «где раки зимуют».

В том и другом случае дети годами живут с установкой «я слабый, я не могу сам защитить себя».

### 2. Особенности характера ребёнка

Тяжелее противостоять в ситуациях конфликта замкнутым, ранимым и стеснительным детям.

### 3. Поведение родителей

Ребёнок видит, что родители порой сами не могут отстоять собственные права. Например, если соседи за стеной ночью громко слушают музыку, мама и папа предпочитают не обращать на это внимание, вместо того, чтобы поговорить с ними или вызвать полицию.

### 4. Неправильные родительские установки

Ребёнку с детства внушают, что «нехорошо быть жадным, нужно со всеми делиться» или «дерутся только плохие мальчики и девочки».

В результате, когда ребёнок сталкивается с посягательством на его имущество или с физической агрессией со стороны сверстников, он подсознательно боится осуждения родителей и не предпринимает никаких действий.

С причинами мы разобрались. Теперь давайте поговорим о том, какие действия родителей должны помочь малышу стать более уверенным в своих силах.

### Как помочь ребёнку?

1. В первую очередь, ребёнок должен чувствовать, что вы на его стороне и всегда придёте ему на помощь. Не ругайте и не кричите на него, это приведёт к противоположному результату – ребёнок будет чувствовать себя ещё более слабым и беспомощным.
2. Объясните сыну или дочери, что его интересы не менее важны, чем интересы других детей, и порой их нужно уметь защищать.

3. Если ребёнок ещё маленький и не способен отразить нападки других детей, родителям необходимо самим разрешить конфликтную ситуацию на детской площадке или на прогулке. Затем постепенно давать в этом вопросе ребёнку больше самостоятельности, наблюдая за тем, как развиваются события, и быть готовыми всегда прийти на помощь малышу.
4. Выработайте вместе с ребёнком алгоритм действий при конфликте:
  - если дело касается посягательства на игрушку или другое имущество, ребёнок должен сказать: «Это моя игрушка, я с ней ещё не доиграл. Верни мне её, пожалуйста!»;
  - в случае физической агрессии со стороны противника поможет следующая фраза: «Мне больно. Если ты не прекратишь так делать, я не буду больше с тобой общаться и всё расскажу взрослым»;
  - если обидчик продолжает нападение, стоит остановить его самому или при помощи воспитателя, учителя, любого взрослого рядом.

Эти ситуации можно закрепить в игре или беседе на тему «Что ты будешь делать, если...» (тебя обзывают, напали хулиганы и т.д.).

## Как вести себя родителям в случае детских конфликтов?

Если ребёнок попадает в непростую ситуацию, первым порывом родителей всегда будет помочь, защитить и наказать обидчиков.

Но если решать любой конфликт за ребёнка, он так и останется робким, боязливым и неподготовленным к взрослой жизни. Как показывает практика, игнорировать проблемы сына или дочери тоже нельзя, ведь исход может оказаться печальным. Так где же золотая середина?

Давайте разберёмся, чем могут помочь родители ребёнку в конфликтной ситуации, а чего делать не стоит.

### Ранний возраст

Малыш в этом возрасте только учится общению со сверстниками и взрослыми и не всегда знает, как защитить себя в той или иной ситуации. Поэтому родители всегда должны быть на страже интересов ребёнка и следить за тем, чтобы невинная игра на детской площадке не переросла в драку.

### **Ваши действия при конфликте:**

1. Увидев начинающуюся ссору, подойдите к малышам и выясните, в чём дело.
2. Если у сына или дочери отобрали игрушку, попросите обидчика вернуть её. А если ваш ребёнок сам спровоцировал конфликт, объясните ему, что так делать нехорошо и вместе с ним возвратите хозяину его имущество.
3. Если ссора связана с желанием посидеть вот в той красивой машинке или покататься вот на этой замечательной горке, постарайтесь отвлечь внимание ребёнка: «Горка сейчас занята, нужно немного подождать. А пока мы с тобой сходим посмотреть на маленьких уточек и покормим их хлебом».

4. Если заметили, что другой малыш замахивается на вашего, чтобы ударить, перехватите ручку ребёнка и спокойным тоном объясните, что он поступает нехорошо, и вы не разрешаете обижать своего сына или дочку.
5. Началась драка – разнимите малышей, успокойте и отведите домой.

#### **Чего делать не стоит:**

- яростно защищать имущество малыша, отбирая его у других детей;
- кричать на обидчика и его родителей;
- стоять в стороне, когда дети начинают драться.

Наблюдая за тем, как мама спокойно реагирует на ситуацию, ребёнок учится в будущем аналогичному поведению.

#### **Дошкольный возраст**

Чем старше становится ребёнок, тем больше он узнает о мире и о взаимоотношениях между людьми. И постепенно учится разрешать напряжённые ситуации самостоятельно, без помощи родителей.

#### **Ваши действия при конфликте:**

1. Узнав о ссоре или драке ребёнка со сверстником, постарайтесь выяснить все обстоятельства произошедшего не только у самого ребёнка, но и у воспитателей.
2. Узнайте у сына или дочери, что он думает по поводу конфликта, какие чувства испытывает, можно ли было поступить по-другому.
3. Постарайтесь убедить ребёнка в необходимости примирения с обидчиком.

#### **Чего делать не стоит:**

- угрожать обидчику (дядей-полицейским, страшной Бабой Ягой, которая обязательно заберёт к себе драчуна и прочими);
- высказывать своё недовольство работникам детского сада, что те не предотвратили конфликт между детьми;
- не разобравшись в ситуации, объявлять ребёнка виноватым в ссоре и публично отчитывать за содеянное;
- называть сына или дочь слабаком, неспособным дать отпор обидчику.

Полезным будет рассмотреть с дошкольником различные варианты развития конфликтных ситуаций из мультфильмов и книг и обсудить, что ребёнок думает по этому поводу.

#### **Школьный возраст**

Школьные конфликты могут быть спровоцированы на первый взгляд несущественными причинами: кто-то кого-то толкнул, не дал списать домашнее задание, обозвал обидным словом. Но последствия таких конфликтов могут быть самыми серьёзными, и если их вовремя не разрешить, у ребёнка впоследствии могут возникнуть комплексы и серьёзные психологические проблемы.

### **Ваши действия при конфликте:**

1. Внимательно следите за физическим и психическим состоянием ребёнка. Если он стал замкнутым, подавленным, часто «уходит» в виртуальный мир – пора бить тревогу.
2. Узнайте причины разногласий ребёнка со сверстниками. Если он не хочет говорить об этом с вами, попросите помощи у бабушки, брата, того, с кем у ребёнка близкие и доверительные отношения.
3. Если ребёнок подвергается травле или одноклассники вымогают у него деньги, подключите к решению проблемы классного руководителя, руководство школы, родителей обидчиков. Не оставляйте ситуацию без внимания.
4. Будьте на стороне своего ребёнка. Если зачинщиком конфликта является он, постарайтесь корректно донести до него всю неправильность действий, а также последствия такого поведения.

### **Чего делать не стоит:**

- игнорировать конфликты в школе;
- при малейших разногласиях ребёнка со сверстниками идти жаловаться учителю или директору;
- стыдить ребёнка за то, что он не может постоять за себя.

Убедитесь, что вашего ребёнка не обижают в школе и у него нет проблем в общении со сверстниками. Всегда знайте, где он находится сейчас и где был в течение дня, слушайте, что происходит вокруг и быстро дозванивайтесь с приложением [«Где мои дети»](#).

### **Подростковый возраст**

Дети в этом возрасте очень болезненно реагируют на конфликты, особенно если подросток сталкивается с ситуацией травли. Серьёзные разногласия со сверстниками, учителями или родителями могут стать причиной нервных срывов, депрессии, а в тяжёлых случаях – спровоцировать попытки суицида. **Чтобы этого не допустить, родители должны внимательно следить за психологическим состоянием ребёнка и вовремя оказать помощь в решении острых ситуаций.**

### **Ваши действия при конфликте:**

1. Подростки редко рассказывают родителям о своих ссорах и разногласиях со сверстниками. Если подозреваете, что сын или дочь находится в состоянии конфликта, постарайтесь в спокойной обстановке узнать у него, что случилось. Молча выслушайте ребёнка, не перебивая.
2. Спросите, что подросток думает по поводу этой ситуации, и какие меры предпринимал, чтобы её решить. Выработайте совместный план действий по разрешению конфликта.
3. Дайте понять, что вы всегда на стороне ребёнка и сможете его защитить, если он вас об этом попросит.



## Чего делать не стоит:

- указывать ребёнку на его ошибки и читать нотации. Скорее всего, он и так понимает, что поступил неправильно. Не усугубляйте его чувство вины;
- навязывать свою помощь в решении конфликта. Да, порой она действительно необходима. Но когда мама 15-летнего подростка идёт разбираться с соседскими мальчишками, потому что они дразнят ее сына, – это выглядит смешно и нелепо. **Ребёнку вы таким способом не поможете, лишь усугубите проблему;**
- надеяться, что подросток сам разрешит конфликтную ситуацию, ведь он уже взрослый;
- призывать дать отпор обидчикам посредством кулаков. Неизвестно, кто окажется сильнее: ваш сын или группа разъярённых подростков.

## 7 способов научить ребёнка давать отпор обидчикам

Как вы уже поняли, оградить ребёнка от конфликтных ситуаций практически невозможно. Поэтому важно научить его правильно реагировать на нападки сверстников и не растеряться в напряжённой ситуации.

Существует несколько способов дать отпор агрессорам. Расскажите о них ребёнку от своего лица, или дайте ознакомиться ему самостоятельно.

### **1. Игнорировать обидчиков, не обращать внимание на прозвища и дразнилки**

Да, это действительно сложно. Особенно, когда внутри всё кипит, и так и хочется ответить чем-нибудь обидным.

Но противник, скорей всего, этого и ждёт, чтобы вывести жертву из себя и самоутвердиться за её счёт.

Сохраняйте спокойствие и уверенность в себе. Для этого можно представить, что вы находитесь под стеклянным колпаком, и насмешки до вас просто не долетают. Или, например, что надеваете на обидчика шапку-невидимку, и он постепенно исчезает.

### **2. Спокойным тоном объяснить обидчикам их неправоту**

Зачастую агрессоры не ожидают встретить достойный отпор, поэтому бывает достаточно уверенного и спокойного разговора, чтобы поставить их на место.

### **3. Не поддаваться на провокации**

Вы имеете право отказаться делать то, что вам не хочется или неприятно. Поэтому если кто-то заставляет вас попробовать алкоголь, сигареты или запрещённые вещества, твёрдо стойте на своей позиции: «Я не хочу этого делать. Это вредно для моего здоровья. А мне оно ещё пригодится».

#### **4. Подготовить ответы заранее**

Из поколения в поколения передаются универсальные ответы на дразнилки: «Кто обзывается, тот сам так и называется», «От такого слышу», «Это ты, а я кто?». Можете использовать их, а можете придумать свои. Главное, произносите их уверенным тоном, с гордо поднятой головой и глядя обидчику прямо в глаза.

Такой психологический приём обескуражит агрессоров и собьёт с них всю спесь.

#### **5. Неожиданное поведение**

Также противник будут очень удивлен, если вы сделаете совсем не то, что он от вас ожидает.

Например, улыбнетесь и спросите: «Почему ты хочешь меня обидеть?». Или: «А помнишь, как мы с тобой...?»

Главное – сохранять уверенность в себе и не реагировать на насмешки и колкости.

#### **6. Использовать методы самообороны**

Если ни один из перечисленных способов не помог, и обидчики уже машут кулаками в вашу сторону, вам нужно защитить себя. Способам самообороны вас научат на занятиях по самбо, дзюдо или восточным единоборствам. А, может, и папа покажет несколько простых приёмов. Но не забывайте – **вы должны ответить на удар, а не избить противника.**

#### **7. Обратиться за помощью к взрослым**

Да, вы не Супермен и не можете решать все конфликты грубой физической силой, особенно, если её нет. Поэтому если обидчики угрожают вам или применяют насилие, самым верным шагом будет позвать на помощь взрослых людей – учителей, родителей или просто прохожих.

Эти способы самозащиты предназначены как для мальчиков, так и для девочек. Ведь девочкам нисколько не меньше (а то и больше) приходится терпеть насмешки и издевательства со стороны сверстников. Поэтому родители должны научить свою принцессу в случае конфликта уметь постоять за себя и дать отпор всем недоброжелателям.

## Советы психологов родителям и детям

Чтобы ребёнок рос сильным и уверенным, а также способным правильно повести себя в конфликтной ситуации, родителям необходимо соблюдать определённые правила воспитания:

1. Научите ребёнка признавать свои ошибки и нести за них ответственность.  
Да, он действительно не прав, что толкнул мальчика на детской площадке. Да, он действительно не прав, что пожадничал и не дал своей сестрёнке половину шоколадки. **Ребёнок должен найти в себе силы признать свою неправоту и исправить ситуацию.** Извиниться, предложить вместе поиграть или подарить сестре красивый брелок. Когда ваш сын или дочь примет на себя ответственность за собственное поведение, он станет гораздо увереннее в себе.
2. Запомните основное правило – конфликт разрешается не только кулаками. Спокойствие и уверенный тон разговора могут надолго обескуражить обидчиков.
3. Важным умением в жизни вашего ребёнка будет умение говорить «нет». Если сын или дочь не хочет, он не обязан давать списать одноклассникам домашнюю работу или делиться подаренной шоколадкой. Добрым быть хорошо, но нельзя позволять пользоваться своей добротой.
4. Научиться спокойно реагировать на насмешки и обзывания.  
Объясните ребёнку, что словесную агрессию, как правило, используют только слабые личности, чтобы самоутвердиться за счёт других. Лучший выход из этой ситуации – игнорировать их.
5. Ребёнок должен знать – обо всех неприятностях лучше сразу рассказывать родителям. Не стесняться просить о помощи. Родители всегда дадут нужный совет, поддержат и защитят.
6. Ввести в жизнь ребёнка занятия спортом. Они помогут ему развить терпение и выносливость, а также силу воли и уверенность в себе.
7. Нелишним будет научиться располагать к себе других людей.  
Даже самый отъявленный обидчик может оказаться хорошим другом и верным товарищем. Попробуйте найти с ним точки соприкосновения. Может, у вас есть общее хобби или вы оба любите животных.
8. Конфликты, насмешки и унижения – это, конечно, неприятно, но не смертельно. Важно, чтобы ребёнок научился справляться с отрицательными эмоциями и не реагировать чересчур болезненно на острые ситуации.
9. Чаще разговаривайте с ребёнком о его школьных и внешкольных делах, интересуйтесь его отношениями с одноклассниками. Особое внимание уделяйте психологическому самочувствию ребёнка.

Конфликты в жизни ребёнка неизбежны. Но чтобы научиться их правильно решать, необязательно пускаться в ход кулаки. Достаточно быть сильным и уверенным в себе человеком, способным отстоять собственное мнение и не идти на поводу у обидчиков.