

Narzędzia służące do rozwiązywania konfliktów

1. Wyraż dobitnie swoje uczucia

“Hej, nie podoba mi się popychanie innych ludzi.”

2. Pokaż dziecku, jak naprawić szkody

“Twoja siostra przestraszyła się jak ją potrąciłeś biegnąc. Zróbmy coś, żeby poczuła się lepiej. Czy myślisz, że miałaby ochotę na przytulenie i wspólną zabawę autami?”

3. Daj wybór

“Narazie nie będziemy się bawić na zjeżdżalni. Widzę, że nie jesteś w nastroju, żeby czekać na swoją kolej. Możemy pobawić się na huśtawce albo w piaskownicy.”

4. Przejdź do czynu, ale nie obrażaj

“Idziemy do domu. Przyjdziemy na plac zabaw innym razem. Za bardzo się martwię, że któremuś dziecku stanie się krzywda.”

5. Wypróbuj metodę rozwiązywania problemów

Krok pierwszy: zaakceptuj uczucia dziecka: “Widzę, że nie lubisz jak trzymam Cię za rękę na parkingu.”

Krok drugi: opisz problem: “Problem w tym, że martwię się, że dzieci na parkingu mogą wpaść pod samochód.”

Krok trzeci: poproś o pomysły: “Musimy coś wymyślić, żebyśmy mogli wrócić do parku i dobrze się bawić, nie wywołując gniewu czy strachu u innych. Co możemy zrobić?”

Krok czwarty: wybierzcie pomysły, które podobają się obu stronom: “Czyli podoba Ci się pomysł, żeby trzymać mnie za rękaw i prowadzić na plac zabaw.”

Krok piąty: wypróbuj rozwiązania w praktyce: “Jesteśmy na parkingu. Złap mnie za rękaw i pokaż, którędy mamy iść.”

WAŻNE

- ***Jeżeli nic nie działa, rozważ, czy nie trzeba zmienić podstawowych oczekiwań.***
- ***Okazuj szacunek dla konfliktu. Nie pomniejszaj problemu.***
- ***Schowaj na jakiś czas przedmiot, stanowiący powód konfliktu.***
- ***Nie musisz czekać, aż pojawi się problem, żeby użyć metody jego rozwiązywania. Jeśli to możliwe, działaj z wyprzedzeniem!***

Opracowała psycholog Katarzyna Tomczuk na podstawie Książki “Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2-7 lat” J. Faber, J. King