

## Ссоры родителей: чем опасно выяснение отношений на глазах у ребенка?



**Все знают, что при детях ругаться нельзя. Но иногда об этом забывают ...**

Чем опасны семейные конфликты для развивающегося ребёнка? Негативный опыт общения родителей может послужить основой для психологической патологии. Когда ребёнок вырастет, и у него будет своя собственная семья, то, скорее всего, он будет строить отношения так же, как были построены отношения между его родителями. Другая негативная сторона – развивающееся неверие ребенка в то, что вообще могут существовать нежные или просто дружеские отношения между родителями.

Отрицательный опыт конфликтной семьи достаточно многоплановый. Вот **некоторые аспекты выражения негативного опыта конфликтной семейной обстановки для формирующегося сознания ребенка:**

1. Общая нервозность при развитии ребенка в противоречивых условиях взаимоотношений матери и отца.
2. Нарушение духовного равновесия в семье ведет к психологической патологии у развивающегося ребёнка.
3. Увеличивается риск бесконтрольного поведения ребёнка, так как для него падает родительский авторитет.
4. Ребёнком хуже усваиваются моральные и общекультурные ценности.
5. Повышается вероятность формирования негативного чувства по отношению к тому или иному полу, в зависимости от симпатий ребёнка к одному из родителей.

Семейные конфликты – достаточно болезненный и острый вопрос нашего времени. Как бы то ни было, следует помнить, что неразумные и необдуманные действия родителей могут привести к формированию истерического характера у детей. Эмоциональное здоровье семьи – это не просто прерогатива благополучной семьи, но и мудрое правило культурного и гармоничного уклада семейных отношений.

Дошкольный период в воспитании личности ребёнка во многих отношениях является решающим, так как основные его психические свойства складываются именно в данном возрасте. Например, психологами отмечается, что **у раздражительных супругов дети также могут быть беспокойными и нервными. И дело здесь не только в наследственности, а в той эмоциональной атмосфере, которая постоянно складывается в семье и затем закрепляется в психике ребёнка.** Любые конфликты, которые возникают в семье между супругами на глазах у ребёнка, представляют для него травмирующую ситуацию, которая может быть источником повышенной возбудимости, тревожности, страха, источником различных неврозов и даже психических заболеваний.

**Решать, кто прав: папа или мама, выбирать, оценивать и, более того, становиться на чью либо сторону – ситуация поистине драматическая! С**

опытом ребёнка, с его ограниченным знанием жизни и людей разбираться в семейных конфликтах – непосильное психическое бремя. Вот почему дружелюбные, спокойные взаимоотношения в семье –

обязательное условие нормального развития личности ребёнка.

В условиях конфликтной семьи ребёнок приобретает отрицательный опыт общения, он видит, чувствует враждебные, недружелюбные взаимоотношения между родителями. Он перестаёт верить в возможность существования дружеских и нежных взаимоотношений между людьми. Он преждевременно разочаровывается в человеческих отношениях вообще и не приобретает положительного опыта сотрудничества, столь необходимого для дальнейшей жизни, в том числе и брачной. Различные дефекты семейного воспитания способствуют развитию и формированию различных нервно-психических расстройств у детей.



**Таким образом, конфликтные отношения между мужем и женой, мужем и тещей, женой и свекровью, недовольство родителей самими собой – всё это отражается на ребёнке, так или иначе нанося ему психические травмы, которые, безусловно, скажутся на его характере.** У ребёнка может возникнуть ощущение отчуждённости, отвергнутости, неприкаянности, заброшенности. Более того у него может не сформироваться чувство дружелюбия к людям, не появиться настоящего, подлинного чувства любви к своим близким. А самое главное, всё это неизбежно скажется на создании собственной семьи.

Взаимоотношения между мужем и женой, при которых никогда не будет разногласий, могут быть достигнуты, только если они не будут общаться. Это в человеческой природе – бывать в плохом настроении, иметь в семье различные (иногда конфликтующие) точки зрения. И, в сущности, невозможно жить, все время помня о том, что дети анализируют каждое ваше движение. **Что важно – так это после ссоры в присутствии детей извиниться друг перед другом и помириться в их же присутствии, давая им, таким образом, пример, как надо выходить из конфликта..**



## Как сохранить душевное спокойствие:

– **Определите проблему, пользуясь нейтральным языком, не «набрасывайтесь» друг на друга.** Огульная критика и унижение друг друга не помогают.

– **Скажите вашему супругу/супруге, что вы от него ожидаете.** Будьте точны. Объясните свои чувства, начиная предложения словами: «Мне хотелось бы» или «Я чувствую, что».

Не пользуйтесь словами, вынуждающими обороняться, например, «Почему ты...», «Ты всегда...», «Ты никогда...».

– **Придерживайтесь возникшей проблемы (не говорите о прошлых).** Спросите у супруга/супруги, каковы его/её предложения по решению этой проблемы.

– **Старайтесь «сдерживать» язык в присутствии детей.** Сдерживайте желание обзывать мужа/жену, оскорблять, если не хотите, чтобы дети потом это повторяли. Чтобы этого добиться, нужна практика – и в плохой день это иногда просто невозможно. Но попытаться стоит.

– **Покажите, что вы себя уважаете,** поэтому говорите спокойно, но уверенно в момент ссоры.

– **Старайтесь не обвинять ни супруга/супругу, ни других, лучше сконцентрируйтесь на решении проблемы.** Не создавайте у ребёнка впечатления, что проблемы – это всегда чья-то «вина», лучше скажите: «Я тебя слышу, но я не согласна. Что нам придумать?» Такое поведение поможет ребёнку понять ценность «переговоров»; кроме того, они приобретают чувство контроля над проблемами, которые надо решить. Таким образом, дети не будут чувствовать себя во власти обстоятельств.

– **Не угрожайте попусту,** т. е. не говорите то, что вы никогда не сделаете, например, «если ты еще раз так сделаешь, я никогда в жизни не буду с тобой разговаривать» (что опять же нелегко в разгар ссоры). Поймите: все, что вы говорите, иногда воспринимается совершенно буквально, если подслушано детьми.

– **Не забудьте сказать вашим детям, что конфликт, при котором они присутствовали, исчерпан.** Неразрешенные конфликты могут весьма травмировать психику детей.

– **Подумайте дважды, прежде чем отрицать, что что-то не в порядке, если вас об этом спрашивает ребёнок.** Дети часто чувствуют «напряжение в воздухе», даже если им говорят, что всё в порядке. Некоторые родители с самыми благими намерениями

стараятся «прятать» от детей все конфликты, чтобы не травмировать их. Однако это может лишить детей возможности наблюдать, как развиваются отношения, и учиться тому, что все должны участвовать в решении проблем. У многих детей чувство своей безопасности рождается из знания, что родители сумеют решить все проблемы, даже если они и не всегда согласны с этим решением.

– **Старайтесь, чтобы ваши объяснения были простыми.** Дети могут считать себя виноватыми в том, что вы сердитесь, если вы не объяснили им истинную причину вашего гнева.

– **Говорите своим детям, что любые чувства имеют право на существование (но добавьте, что это не означает, что любое поведение имеет такое право).**



Затем покажите им, что вы имеете в виду, поощряя их выразить собственные чувства. Пусть ваши дети слышат, что у вас был напряженный день. Пусть они видят, как вы успокаиваете мужа после трудного рабочего дня. Дети должны понять, что дом – это безопасное место и что плохие чувства бывают у всех.

– **Вы будете ссориться реже, если поймете, что вовсе не обязательно ваш супруг/супруга должен всё делать точно так же, как вы,** хотя очень хорошо, если вы будете согласованно решать основные проблемы. И детям очень полезно, если с самого раннего возраста они начнут учиться приспосабливаться к стилям жизни различных людей.

– **Назначайте друг другу свидания!** Вы заслуживаете больше внимания друг к другу, чем несколько «торопливых моментов» в начале и в конце дня. Вам пойдет только на пользу, если вы иногда будете проводить время вдвоём, обращая внимание только друг на друга, да и вашим детям полезно видеть, что семейные отношения могут быть близкими и приносящими счастье и гармонию.

**Время от времени ссоры в присутствии детей обязательно происходят, и это не очень хорошо, но, с другой стороны, такие ссоры дают детям возможность увидеть, что даже когда гнев и обида открыто проявляются, семья может решить проблемы и восстановить чувство любви.**