

Влияние семейных конфликтов на ребенка. (консультация для родителей)



В семейных отношениях, вполне естественно, возникают разногласия, иногда перетекающие в настоящие ссоры. Свидетелями, а иногда и участниками этих конфликтов становятся дети. На «пике эмоций» родители, порой забывают о ребенке, не задумываясь, какую психологическую травму могут нанести.

Ребенку важно чувствовать себя защищенным в семье, а конфликты лишают его ощущения безопасности.

Чтобы не навредить ребенку, важно понимать особенности семейных споров и уметь их разрешать.

Причины возникновения конфликтов в семье часто сводятся к эмоционально-психологическим, или обусловленным бытовыми неурядицами. Это могут быть:

- перекладывание ответственности или вины на другого;
- разница во взглядах на семейную жизнь и воспитание детей;
- требование от других членов семьи жить по его / ее правилам;
- недовольство по поводу невыполнения возложенные на него / нее обязанностей или неравноценность их распределения;
- финансовая зависимость от возрастных родителей супруга или супруги;
- неудовлетворенные потребности и неоправданные ожидания;
- вредные привычки одного из супругов;
- ревность и неверность;
- неуважительное отношение друг к другу;
- бытовая неустроенность, финансовые проблемы;
- несовместимость темпераментов;
- нежелание приспособляться к жизненным переменам;
- недоверие, «замалчивание» проблем.

Все эти проблемы не только отрицательно влияют на каждого из партнеров в отдельности, но и создают напряжение в отношениях супругов, что приводит к ссорам.

Конфликты между родителями **негативно сказываются на психике ребенка.**

✓ Конфликты в семье между родителями в присутствии ребенка, представляют для него травмирующую ситуацию, которая может привести к повышенной возбудимости, страху, спровоцировать невротические расстройства и психосоматические заболевания.

✓ Даже если ребенок не присутствует при открытом конфликте, он чувствует напряжение между взрослыми, их холодность, раздражительность, что непременно перенимает и становится агрессивным и тревожным.

✓ Он тяжело воспринимает негативное отношение родителей друг к другу и чаще всего, все проецирует на себя, считая, что сам является главной причиной ссоры. Это отражается как на восприятии и поведении ребенка сейчас, так и на его поведение в дальнейшем.

✓ Наблюдая за поведением родителей, ребенок формирует модель отношений и взаимодействия с другими людьми.

✓ Ребенок может по-разному себя вести в конфликтных ситуациях между родителями. Он может выступать неким звеном, сдерживающим конфликт, осознанно или неосознанно пытающимся примирить близких, переключая их внимание на себя разными способами.

✓ Он может принимать одну из сторон конфликта, вставая на ее защиту. Последствия такого выбора в дальнейшем, могут помешать повзрослевшему ребенку строить отношения с противоположным полом.

✓ Ребенок может замкнуться в себе, отреагировав на конфликт родителей, выстроить некую дистанцию от них. В будущем это может сказаться на адаптации ребенка в обществе и на формировании определенных черт характера: скрытности, безразличия и отсутствия эмпатии.

✓ Ссоры родителей по поводу воспитания ребенка и применение разных практик воспитания могут привести к тому, что ребенок начнет вести себя агрессивно, импульсивно или депрессивно. Уже в раннем возрасте он может начать проявлять агрессию и неприязнь по отношению к окружающим.

✓ Обиженные родители, срывающие злость на ребенке, запрещая что-то без объяснения причин, угрожая, наказывая, сравнивая с кем-то отрицательным, предъявляя завышенные требования, осуждая его интересы, могут столкнуться в будущем с тем, что ребенок станет нервным, начнет проявлять агрессию в школе, на улице, дома, начнет воровать, может убежать из дома.

✓ Если супруги часто выясняют отношения между собой в присутствии ребенка, у него пропадает ощущение защищенности.

✓ «Замалчиваемые» проблемы и неразрешенные конфликты, отчужденность или замаскированная враждебность родителей более разрушительны для психики ребенка, чем открытые скандалы. В результате, у ребенка повышается тревожность, появляются страхи, замкнутость развивается невнимательность, отчужденность, снижается успеваемость в школе и самооценка. Такому ребенку необходима поддержка значимых взрослых, чтобы в будущем стать полноценной самодостаточной личностью.

В семейной жизни важно не уходить от ссор, а учиться решать их конструктивным путем. Важно, чтобы конфликт, возникший в присутствии ребенка, необходимо завершить позитивно, чтобы он увидел, что родители помирились и им ничего не угрожает.

В случае если ребенок стал свидетелем конфликта или его участником — **поговорите с ним.**

✓ Спросите, как он себя чувствует, объясните, что эта ссора произошла не из-за него, что вы его любите, что никакая ссора не способна разрушить вашу семью и изменить ваше отношение к нему.

✓ Можно сказать, что вам сложно договориться о некоторых взрослых вопросах, но вы обязательно постараетесь — сейчас просто не смогли сдержаться.

✓ Нужно, чтобы ребенок осознал вновь, что он и все члены его семьи в безопасности.

✓ Постарайтесь больше времени проводить всей семьей, проявляя любовь и внимание, давая ребенку понять, что ничего не изменилось, ваша семья по-прежнему крепка, и вы все любите друг друга.



Во время конфликта важно:

— не критиковать другого родителя, не давать ему отрицательных оценок, не настраивать ребенка против него;

— контролировать себя, быть терпеливым;

— быть доброжелательным и уважительно относиться к собеседнику;

— дать собеседнику выговориться, даже если вы с ним не согласны;

— спокойно и уверенно излагать свою точку зрения;

— при осложнении ситуации остановиться первым и предложить обсудить предмет спора позже, когда ребенка не будет рядом;

— не оскорблять собеседника, не отвечать агрессией на агрессию;

— если вы понимаете, что были неправы, извинитесь, постройте с собеседником доверительные отношения;

— не оправдываться и ничего не доказывать;

— если собеседник не может остановиться, остановитесь и замолчите первым, показав спокойствие и уверенность.

Вы должны строить беседу по **плану**:

- выявление причины разногласия;
- оценка вины каждого участника;
- отключение эмоций, включение разума;
- принятие правильного решения.



Чтобы **предотвратить конфликты** в семье, необходимо проявлять:

- Взаимное уважение, терпение и терпимость.
- Умение прощать ошибки, сопереживать и сочувствовать, умение сохранять общность интересов.
- Важно воспринимать свою вторую половинку со всеми недостатками, как единое целое, акцентируя внимание на его положительных чертах, стараясь не замечать отрицательных, не игнорировать и не принижать его личности, а попытаться внимательно выслушать и понять.
- Главное, уметь договариваться и идти на компромиссы.
- Всегда есть способ улучшения ситуации, какой бы сложной она ни была. Если супруги готовы действовать сообща, они смогут преодолеть все сложности и разногласия.

Но если, не смотря ни на что, супруги не могут самостоятельно урегулировать конфликт, всегда можно обратиться к психологу или психотерапевту.

Поэтому ссориться надо грамотно, вот несколько **советов как это делать**:

- Не нужно ругать себя, если ссора все-таки произошла.
- Определите проблему, не набрасывайтесь друг на друга. Незаслуженная критика и унижение друг друга не помогают.
- Придерживайтесь возникшей проблемы (не говорите о прошлых). Спросите друг у друга, каковы предложения по решению этой проблемы.
- Скажите, что вы ожидаете, что нужно сделать для решения проблемы. Будьте точны.
- Попытайтесь объяснить свои чувства, начиная предложения словами: «Мне хотелось бы» или «Я чувствую, что».
- Не пользуйтесь словами, вынуждающими обороняться, например, «Почему ты...», «Ты всегда...», «Ты никогда...».
- Старайтесь «сдерживать» язык в присутствии детей. Сдерживайте желание обзывать мужа/жену, оскорблять, если не хотите, чтобы дети потом это повторяли.
- Покажите, что вы себя уважаете, поэтому говорите спокойно, но уверенно в момент ссоры. От криков блокируется нервная система.
- 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 ребенком.
- Если вы еще не совсем опустошены и есть какие-то силы, пишите друг другу записочки, вместо того чтобы вступать в словесные перепалки. В таком случае вы можете услышать друг друга, не перебивая (и не вовлекая детей в ваше выяснение отношений).
- 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.
- Старайтесь, чтобы ваши объяснения были простыми. Дети могут считать себя виноватыми в том, что вы сердитесь, если истинную причину вашего гнева вы не объяснили им.
- Старайтесь не обвинять других, лучше сконцентрируйтесь на решении проблемы. Не создавайте у ребенка впечатления, что проблемы - это всегда чья-то «вина», лучше скажите: «Я тебя слышу, но я не согласна. Что нам придумать?» Такое поведение поможет ребенку понять ценность «переговоров»; кроме того, они приобретают чувство контроля над проблемами, которые надо решить.

▪ Что очень 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. (Правда, иногда это легче сказать, чем сделать!)

▪ 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 ребенок. Дети часто чувствуют «напряжение в воздухе», даже если им говорят, что все в порядке. Некоторые родители с самыми благими намерениями стараются 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.

▪ Вы будете ссориться реже, если поймете, что вовсе не обязательно ваш супруг/супруга должен все 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.

▪ Если вы ругаетесь каждый день, наверное, вам следует поискать совет для решения этой проблемы.

Мы не всегда в силах контролировать гнев, агрессию и другие негативные чувства. И чтобы не было отрицательных последствий – надо искать **способ избавления от этих эмоций**, а их несколько:

• можно использовать подушку или мягкую игрушку (только потом ее надо стирать или не трогать);

• заниматься спортом, фитнесом или любой активной деятельностью, например, уборкой;

• созерцание прекрасного (музыка, живопись, фото и другое);

• заниматься тем, что вам нравится;

• могут быть и другие способы, подходящие именно вам.

И тогда в вашей семье будет уважение и мир, и ваш ребенок будет расти здоровым, счастливым!



Материал подготовила педагог-психолог Руденко Ольга Васильевна.