

# Памятка для родителей

## "Семейные ссоры и дети: техника безопасности"

В семейных ссорах, даже тех, что заканчиваются примирением, всегда есть пострадавшие – это дети. Ни одна родительская ссора, свидетелем которой стал ребенок, не проходит бесследно для его психики и эмоционального состояния. Это подтверждают современные исследования. Психолог и доктор философии Университета Нотр-Дам И. Марк Каммингс утверждает, «что на детское эмоциональное состояние больше влияют ссоры родителей, а не отношение ребенка к ним».

Дети начинают чутко улавливать негативные эмоции примерно с 1 года, а с возрастом реагируют на взаимоотношения отца и матери как эмоциональный счетчик Гейгера. Малыши младше трех лет, для которых родители – это образец поведения во всем, начинают воспринимать ту агрессию, которую наблюдают во время их ссоры, как норму поведения. В результате они транслируют ее в окружающий мир, что выражается в играх и общении с другими детьми.

Дети постарше воспринимают ссору как опасность, как возможность потерять одного из родителей. Семья, в которой происходят постоянные ссоры, перестает быть для них безопасным местом. Нередко реакцией ребенка на ссоры родителей может стать болезнь – тем самым ребенок как бы берет на себя миссию миротворца.

**Чтобы ограничить до минимума негативное воздействие родительских ссор, семейные психологи настоятельно рекомендуют придерживаться следующих правил:**

*Правило 1.* Постараться не ссориться вообще. Этот совет предполагает пересмотр родителями своего поведения, выяснения наиболее частой причины ссор и избавления от неё. Совет больше используется теми родителями, которые желают работать над собой и своими отношениями, а также не хотят, чтобы их ребенок получал негатив в семье. Задавшись такой целью, родители могут избавить ребенка от всех вышеописанных проблем и переживаний, а заодно – укрепить семью и свои отношения друг с другом.

*Правило 2.* Лучше всего выяснять отношения в отсутствие ребенка. Это поможет избавить его от негативного воздействия ссоры.

*Правило 3.* Нельзя вовлекать ребенка в конфликт в качестве свидетеля или судьи, задавать ему провокационные вопросы или заставлять принимать сторону одного из родителей.

*Правило 4.* Дети часто испытывают чувство вины по отношению к ссорящимся родителям, даже если они и не являются причиной ссоры. Поэтому нельзя обвинять ребенка, говорить ему о том, что это из-за него вспыхнула ссора.

*Правило 5.* Если ссора все-таки вспыхнула в присутствии ребенка, следует воздерживаться от грубых оценок своего оппонента. Ни в коем случае не нападайте друг на друга с критикой и обвинениями. В таком случае, конфликт будет только расти, как снежный ком. Запрещенный прием – критиковать перед ребенком другого родителя, негативно о нем говорить, настраивать ребенка против него. Такое родительское поведение, когда ребенок является орудием и участником ссоры, жестко ломает детскую психику и наделяет маленького человека массой комплексов и переживаний, которые просто непосильны для детской души.

*Правило 6.* Нельзя в присутствии ребенка грозить разводом, есть риск, что эти угрозы больше подействуют на неокрепшую детскую душу, чем на партнера. Угрозы друг другу – это табу для конфликтов вообще. Помните, что дети – максималисты, и все ваши слова они принимают на веру, за чистую правду, и их воображение способно разрисовать ваши угрозы до чудовищных размеров, что вызовет стресс у маленького человека. Угрожать друг другу при ребенке или угрожать ребенку – значит, сломать его неокрепшую психику.

*Правило 7.* Если в семье конфликт пока имеет форму спора, то постарайтесь не развивать его. В споре полагается четко приводить аргументы, называть проблему, говорить откровенно и обязательно – выслушивать другую сторону. Если родители будут владеть искусством ведения споров, то конфликтов в семье не будет, и, естественно, их последствий для ребенка – тоже.

Если ребенок вдруг оказался свидетелем конфликта между родителями, то очень важно — поговорить с ним, спросить, что он ощущает и чувствует.

*Ребенку необходимо сказать, что его любят мама и папа, и произошедшая ссора ни в коем случае не разрушит семью, и не изменит родительскую любовь к ребенку.*

К сожалению, в пылу семейных ссор родители не задумываются о том, что в данный момент чувствует их ребенок. В то же время, гнетущая эмоциональная атмосфера, когда ссорятся (а порой и дерутся!) два его самых близких и любимых человека, оказывает огромное давление на неокрепшую детскую психику, откладывая огромный отпечаток на всё, что ребенок делает сейчас, и каким он будет в дальнейшем.

**Основные модели поведения детей в семейных конфликтах — как ведет себя Ваш ребенок во время конфликтов в семье?**

**Поведение ребенка при конфликтах, происходящих в семье, во многом зависит от его возраста, темперамента, самооценки, стрессоустойчивости, активности и общительности.**

**Психологи выделили основные модели поведения детей в семейных конфликтах:**

✓ Ребенок-буфер.

Этот ребенок неосознанно или сознательно пытается сгладить все острые углы или примирить родителей. Все переживания, которые он испытывает, рано или поздно выливаются в его болезни, являющиеся условно-желательными, потому что отвлекают всех от продолжения ссоры. Очень часто у такого ребенка развивается серьезное заболевание – бронхиальная астма, экзема, или целая череда простудных заболеваний. Часты также нарушения неврологического плана – беспокойный сон и трудности с засыпанием, ночные кошмары, энурез, заикание, нервные тики или синдром навязчивых движений.

Если Ваш ребенок часто болеет или у него наблюдаются какие-либо нарушения здоровья – проанализируйте ситуацию в семье. Может быть, Вы найдете корень всех его недугов в частых ссорах и, конечно, постараетесь его свести на нет, ради здоровья любимого малыша.

✓ Ребенок встает на сторону более слабого родителя.

Такой ребенок старается защитить более слабого родителя в семейных конфликтах, вставая на его сторону и полностью бойкотируя другого родителя.

Если Ваша семья часто переживает ссоры и конфликты, а такое поведение типично для Вашего ребенка, в дальнейшем это *послужит причиной стойких неудач в личной жизни и формированию неправильного образа своей взрослой роли.*

✓ Ребенок уходит в себя.

Такой ребенок принимает нейтральную позицию в семейных конфликтах, стараясь не принимать в них участие.

Он может внутренне очень переживать свою неспособность уладить данные конфликты, но внешне никак не проявлять эмоций, становясь отдаленным от близких людей, дистанцируясь всё больше и больше от семьи, уходя в свое одиночество и не пуская во внутренний мир никого. Такой малыш *очень тяжело будет адаптироваться в любом детском коллективе, а потом – в социуме*, частыми его спутниками будут *депрессия, неуверенность в себе, страхи, пониженная самооценка*. В подростковом возрасте такие дети становятся неэмоциональными и замкнутыми, и часто находят утешение в том, что запрещено – *курении, выпивке, наркотиках, уходах из дома* и т.д.

Бытует мнение, что на ребенка негативно влияют только те конфликты в семье, которые произошли при нем.

Но психологи обращают внимание родителей на тот факт, что дети способны глубоко переживать даже скрытые конфликты между родителями, которые не выливаются во внешнюю ссору или обвинения друг друга, но надолго поселяют в семье отчужденность и холод в отношениях.

Такая «холодная война» способна исподволь разрушать психику ребенка, порождая те же самые проблемы, о которых мы говорили выше.

### **Последствия конфликтов в семье для будущей взрослой жизни ребенка**

- ✓ Дети, часто переживавшие конфликты в родительской семье, в своей взрослой жизни имеют *внутриличностный конфликт и заниженную самооценку*, при любых стрессовых ситуациях часто испытывают *депрессию и неуверенность в себе*, у них часто развиваются *невроты*.
- ✓ У ребенка из конфликтной семьи *формируются специфические черты характера, мешающие его социализации* во взрослой жизни: замкнутость, агрессивность, безразличие, жестокость по отношению к окружающим, полное безразличие.
- ✓ Во время переживания семейных конфликтов у ребенка *формируется сценарий поведения в его собственной семье*. То есть, такой ребенок зачастую берет родительскую семью за образец, который применит в своей собственной семье, и конфликты в ней будут также частым явлением.
- ✓ У ребенка *формируется негативная картина мира*, и это значительно ухудшает качество его собственной взрослой жизни в будущем. Такой человек не будет верить никому, он будет очень тяжел в общении, полон пессимизма и цинизма.
- ✓ Дети из семей, переживающих частые конфликты, могут стать очень *озлобленными, агрессивными, жестокими* во взрослой жизни. Такие дети не понимают чужой боли, и у многих из них есть тяга причинять боль другим. Ребенок может попросту тянуться к противозаконным сторонам жизни, преступать закон, совершать противоправные жестокие поступки, часто – немотивированные, в отношении других людей.
- ✓ *Быть родителем – это великое искусство, которому учатся на протяжении всей жизни. Родители должны найти возможность конструктивного решения всех возникающих споров между ними, и ни в коем случае не привлекать к ним ребенка.*
- ✓ *Если Вы любите своего ребенка, то, в первую очередь, будете заботиться о его душевном комфорте и благополучии, а свои амбиции усмирите, не позволяя им перерасти в противостояние.*

Подготовила:  
Педагог-психолог  
Гиниятулина И. В.