

Страницка психолога

Конфликты в семье

Конфликты в семье - опасные последствия для ребенка.

Время от времени в любой семье вспыхивают ссоры, и это нормально.



Правда, на эмоциях мы забываем, что обидные упреки и язвительные комментарии слышат дети. Что в этот момент происходит в голове у ребенка? Многие родители оправдывают себя: ничего страшного, он все равно ничего не понял. Так ли это? К сожалению, если ребенок часто становится свидетелем ссор, это приводит к грустным последствиям. Вот три самых

серьезных.

1. Утрата ощущения безопасности. От взрослых зависит благополучие ребенка, для него это самые важные люди на свете. Те, без кого выжить невозможно, те, кто защищает и оберегает. Если они заботливы, дружелюбны, предсказуемы и последовательны, ребенок чувствует себя в надежных руках. Когда с этими жизненными устоями что-то происходит, ребенок испытывает тревогу, панику. Скандалы в семье разрушают ощущение крепкого тыла. Ребенок понимает: что-то не так. И становится сам не свой. Не может нормально спать и есть, много плачет, начинает драться, не способен сосредоточиться на учебе. У него уже нет уверенности, что завтра будет таким же, как вчера. Может произойти что угодно, раз самые главные люди сегодня ругаются.

2. Смещение ролей в семье. Когда обстановка в доме постоянно накалена, ребенок оказывается втянутым в конфликт. И реагирует как умеет: может попытаться помирить взрослых, может принять сторону одного из них.



Бывают и более жесткие варианты: чтобы отвлечь родителей от их проблем, ребенок заболевает, причиняет себе вред, убегает из дома. Еще хуже, если взрослые сознательно втягивают сына или дочку в свои конфликты: например, требуют подтвердить свою правоту или даже обвиняют ребенка в каких-то семейных трудностях. Но у каждого в семье — своя роль. Вникать в отношения родителей, выносить суждения и принимать на себя

ответственность за происходящее— вот уж совсем не детское дело. Непосильная ноша [приведет стрессам](#), нервным срывам.

3. Неумение строить отношения. У детей формируется довольно специфическая система ценностей: им труднее понять, что означает уважение, поддержка, сочувствие, ведь они не видят примеров дома. И не могут научиться у родителей таким важным социальным навыкам, как умение договариваться и готовность к компромиссам. Освоить их во взрослом возрасте можно только методом долгих проб и ошибок, многие из которых обходятся дорого.

Можно ли ссориться при ребенке?

Здесь напрашивается простой вывод: при детях вообще не надо выяснять отношения, вот и все! Это не совсем так. Споры, конфликты— это часть нашей жизни. В них мы учимся прояснять точку зрения, отстаивать позиции. А еще — слышать и понимать друг друга.

Всегда думай, какой образец поведения показываешь. Если у тебя возникли разногласия с мужем, обращай внимание на форму вашего разговора. Когда сын или дочка слышит, что взрослые обмениваются мнениями и стараются прийти к общему решению— это очень полезно! Ребенок усваивает: у людей бывают разные позиции, но в любой ситуации можно и нужно договариваться.

Бывает и так: ты чувствуешь, что назрела необходимость [выпустить пар](#), покричать и потопать ногами. Подавлять чувства и глотать серьезную обиду, лишь бы не задеть ребенка, не стоит— он все равно почувствует напряжение между близкими.

Бурное выяснение отношений лучше проводить на нейтральной территории и без свидетелей. Как минимум, разговор можно отложить до вечера, когда ребенок уснет. А еще лучше— до выходных, когда он будет гостить у бабушки.