

## Как влияют на детей ссоры родителей

### Ссора родителей при ребенке

Всем известно, что ссоры родителей при детях оказывают на них негативное воздействие. Можно ли родителям ругаться в присутствии детей? Конечно, нет. Идеально, если муж и жена спокойно выяснят отношения за закрытыми дверями, пока дети спят или играют на улице. Но в жизни так бывает далеко не всегда. Ссоры между супругами зачастую происходят в присутствии детей.

Так как же влияют ссоры родителей на психику ребенка? Как вести себя, если ссора произошла? Как сделать так, чтобы последствия из-за разногласий были минимальными?



### Как влияют на детей ссоры родителей

Дети, становясь свидетелями родительской ссоры, испытывают целую гамму негативных чувств: страх, боль, беспомощность, тревогу и гнев. Психика ребенка находится в процессе формирования, поэтому он, в силу своей незрелости, не может самостоятельно справиться с негативными переживаниями.

Последствия ссоры родителей при ребенке могут быть такими:

#### Непослушание и капризы

Ребенок испытывает негатив во время конфликта между родителями, но, в силу возраста, не может самостоятельно справиться с ним. Эти эмоции перерастают в капризы и упрямство, с помощью которых ребенок неосознанно пытается привлечь внимание родителей, чтобы они помогли ему справиться с болью и переживаниями.

#### Психологические расстройства

Расстройства психики могут выражаться в виде кошмарных сновидений, импульсивных действий, энуреза, необоснованных страхов и заикания. Особенно часто они проявляются у детей, которых родители втягивают в свой конфликт. Такие расстройства могут проявляться не сразу, а спустя месяцы и даже годы.

· Снижение иммунитета. Ссора родителей – стресс для ребенка, который сильно бьет по его иммунитету. Дети, не выдерживая стрессовую нагрузку, начинают чаще болеть. Иногда снижение иммунитета проявляется в **психосоматических заболеваниях**.

## **Трудности общения**

Трудности в выстраивании отношений в будущей собственной семье. Ребенок, наблюдая за родителями, переносит правила общения и поведения в свою будущую семью. Если дети регулярно видят семейные ссоры на повышенных тонах и без примирений, вероятнее всего, такая модель поведения станет основной в их будущей семье.

## **Негативный пример поведения**

Плохой пример поведения в конфликтной ситуации. Дети, словно губка, впитывают поведение родителей в различных ситуациях, в том числе, и конфликтных. Можно много раз объяснять ребенку, что члены семьи должны с уважением и теплотой относиться друг к другу. Но если личный пример показывает обратное, любые разъяснения бесполезны.

## **Как ругаться при ребенке**

Как бы сильно муж и жена не стремились к идеальным отношениям, ссоры будут присутствовать в любой семье. Далеко не всегда родители находят возможность и силы решить спорные ситуации «за закрытыми дверями». Как вести себя, если конфликт назревает в присутствии детей?

## **Взаимоуважение**

Важно использовать в конфликте спокойный и уверенный тон, проявлять взаимоуважение друг к другу. Отсутствие повышенных тонов поможет супругам эффективно и мирно разрешить возникшую проблему, а также обеспечит детям чувство безопасности.

## **Отстранение**

Если ребенок стал свидетелем родительской ссоры, разумнее всего будет мягко отстранить его от назревшего конфликта. Проще всего отвести малыша в соседнюю комнату, объяснив, что взрослые разберутся в возникшем споре и обязательно помирятся. Если же такой возможности нет, например, конфликтная ситуация произошла во время прогулки, можно занять детей какой-нибудь игрой, а самим отойти в сторонку и спокойно разобраться в ситуации.

## **Разделение ролей**

В повседневной жизни необходимо объяснить детям, что у взрослых в семье есть разные роли: мама и папа, муж и жена. Во время ссоры, особенно если ребенок интересуется, что происходит, один из взрослых может пояснить, что сейчас спорят не мама и папа, а муж и жена. Детям будет спокойнее с осознанием того, что ругаются не его родители, а двое взрослых, которые в состоянии решить назревшую проблему.

## **Дистанцирование**

Не втягивать ребенка в конфликт. Фразы типа «А твоя мама...» или «Твой отец первый начал...» строго запрещены. Особенно важно не спрашивать мнения детей, кто из родителей прав, а кто виноват. Ребенок любит маму и папу одинаково, заставлять его делать выбор крайне травматично для неокрепшей психики. Такие действия только усилят конфликт и нарушат семейную иерархию.

### **Корректное поведение**

Воздержитесь от оскорблений. Дети считывают поведение и слова значимых взрослых. Такая тактика лишь настроит ребенка против одного из родителей.

### **Конструктивный диалог**

Обвинения во время ссоры, как правило, не приводят к положительному итогу. Необходимо показать детям, что любую проблему можно решить мирно путем переговоров. Фразы типа «Я услышал твою позицию, теперь скажу свое мнение» или «Что мы можем сделать в данной ситуации?» помогут в этом.

### **Что делать, если ссора при ребенке произошла**

Как сделать так, чтобы последствия ссоры родителей при ребенке были минимальными?

Если ребенок стал свидетелем ссоры, нужно сделать так, чтобы он присутствовал во время примирения. Ему важно показать, что родители могут прийти к общему решению и, несмотря на разногласия, любят друг друга. Также после того, как эмоции супругов улеглись, важно попросить прощения у детей за то, что они увидели. Если ссора все-таки была на повышенных тонах, необходимо подчеркнуть, что такое поведение недопустимо и этого больше не повторится. В таком случае, родителям обязательно нужно сдержать свое обещание.

Разговаривайте с детьми о том, что **негативные эмоции**, такие как грусть, злость и раздражение, так же, как и положительные, имеют право на существование. Можно рассказать о том, что бывают напряженные дни, и важно в такие моменты поддержать близкого человека. Лучше всего показать это на собственном примере, проявив заботу о муже, который пришел домой после тяжелого трудового дня. Ребенку важно понять, что даже близкие люди иногда ссорятся, а для лучшего понимания провести параллель на его жизнь. Например, на днях сын поругался со своим другом в детском саду, а сегодня дети уже помирились, конфликт исчерпан, они по-прежнему друзья.

Чтобы дети не чувствовали свою вину из-за случившегося, постарайтесь объяснить им причину конфликта простым языком, не вдаваясь в подробности. Также важно подчеркнуть, что ребенок не виноват в случившемся.

### **«Холодная война»**

Многие родители, чтобы не травмировать малыша, предпочитают замалчивать возникающие недопонимания. Такая «холодная война» проявляется в игнорировании друг друга. Однако вред психическому здоровью детей наносит не сам конфликт, а неумение взрослых правильно выстроить диалог. Замалчивание проблемы также крайне негативно сказывается на психике ребенка.

Дети эмоционально очень привязаны к своим родителям, поэтому хорошо чувствуют напряжение, возникшее между ними, даже если супруги делают вид, что «все в порядке».

Муж и жена, используя тактику «холодной войны», лишают детей возможности наблюдать нормальное развитие отношений в семье и учиться конструктивному диалогу для преодоления возникших трудностей. Многие дети из-за незнания предпосылок «холодного» общения между родителями, начинают искать причину такого поведения в себе, таким образом, испытывая чувство вины за происходящее. Также ребенок лишается чувства безопасности, наблюдая за тем, что происходит «что-то нехорошее», а родители не могут решить эту проблему.

Из-за родительских недомолвок дети чувствуют себя «лишними», так как мама и папа отстраняют малыша, притворяясь, что ничего не происходит и не в состоянии объяснить, какова причина такого поведения.

Все это делает ребенка агрессивным и нервным. В дальнейшей жизни дети из семей, в которых было принято замалчивать проблемы, испытывают трудности в выражении своих эмоций, так как родители показывали своим примером, что скрывать свои чувства – это норма поведения.



### **Ссоры между родителями и детьми**

Разногласия между родителями и детьми возникают в любой семье, особенно в подростковом периоде.

Зачастую родители при возникших разногласиях занимают авторитарную позицию, заставляя малыша во всем их слушаться и навязывая ему свою точку зрения. Такая модель поведения подорвет доверительные отношения в семье, а ребенок впоследствии так и не научится слышать оппонента, вести переговоры и искать компромиссное решение проблемы.

Некоторые родители, наоборот, проявляют чрезмерную заботу о детях, во всем уступая им, дабы избежать ссоры. Такой ребенок привыкает к тому, что «весь мир крутится вокруг него», что в итоге приводит к проблемам в разрешении конфликтных ситуаций во взрослой жизни.

Совместное решение спорных ситуаций путем диалога поможет разрешить возникшее недопонимание. Уважительное и спокойное общение, возможность сторон высказать свое мнение не только приведет родителей и детей к компромиссному решению, но и укрепит их отношения, сделает их более теплыми и доверительными. Также ребенок научится правильному поведению для выхода из конфликтных ситуаций с близкими людьми.

Ссоры родителей при ребенке обязательно происходят в любой семье. Если конфликтные ситуации решаются на повышенных тонах, с оскорблениями или втягиванием малыша в конфликт, безусловно, они негативно отразятся на их психическом здоровье.

Спокойный тон, уважительное отношение членов семьи друг к другу и конструктивный диалог не только помогут разрешить спорную ситуацию, но и научат детей правильно и эффективно решать проблемы со сверстниками и в его будущей семье. Не нужно стараться быть идеальными родителями. Важно оставаться эмоционально доступными для своих детей.

Воспринимайте разногласия как повод поговорить с ребенком о семейных отношениях и возможность показать варианты решения конфликтных ситуаций. В таком случае влияние ссор родителей на ребенка будет минимальным.