

## СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ И ДЕТИ



*Наши дети – это наша старость.  
Правильное воспитание – это наша  
счастливая старость, плохое воспитание –  
это наше будущее горе, это наши слезы,  
это наша вина перед другими людьми.*

*А.С. Макаренко*

Для детей мирная обстановка в доме – синоним счастья. Но даже в счастливых семьях случаются трудные времена, когда накопившиеся эмоции находят выход в ссорах.

### Семейный конфликт — что это?

**Конфликтные семьи** — это полнофункциональная структура. Ее члены взаимодействуют максимально близко друг к другу, проживают на одной территории.

**Кризисы, конфликты возникают в любой семье**, но количество и выраженность их разные.

Семейные конфликты связаны со стремлением удовлетворить определенные потребности, избежать негативного воздействия, создать условия для собственных интересов, не учитывая потребностей партнера.

### Особенности конфликтов:

- определяются структурной близостью;
- во взаимодействие включены эмоции;
- присутствуют правовые обязательства;
- наличие нравственных обязательств перед супругом;
- используются различные приемы ведения конфликтов;
- непосредственно связаны с кризисными периодами развития семьи;

- затяжные конфликты непосредственно сказываются на психическом состоянии участников, влияют на здоровье, провоцируя обострение и появление различных заболеваний;

- отношения между супругами влияют на детей.

Конфликты нередко возникают в неблагополучных семьях, где один или оба супруга злоупотребляют алкоголем и запрещенными веществами.

В семьях, где происходят частые скандалы, **присутствует постоянное напряжение**.

В тяжелых случаях конфликт виден даже посторонним людям, когда супруги уже не в состоянии сдерживать свои эмоции, и идут на конфронтацию по любому поводу. Нередко встречается и проявление насилия по отношению к супругу и детям.

## Виды конфликтных ситуаций

- **конструктивные и деструктивные**. Первые приводят к положительному влиянию на жизнь семьи, вторые разрушают отношения и нередко становятся причиной развода.

- **актуальные** — яркие, быстро разгорающиеся, вызванные конкретной причиной;

- **прогрессирующие** — возникают постепенно, все сильнее разгораются, основная причина — неумение приспособиться друг к другу, найти компромисс;

- **привычные** — устоявшиеся отношения, которые в силу определенных привычек невозможно изменить, такие конфликты возникают по одним и тем же поводам и развиваются по единому сценарию.

- **явные и неявные**. Первые выражаются ярко, причина их понятна. Вторые проходят в скрытой форме, присутствует враждебность одной или обеих сторон, замкнутость, раздражительность, усталость.

*Почему в семье происходят межличностные конфликты?* Прежде чем искать пути разрешения спорных ситуаций, важно разобраться в причинах их появления.

### *Между родителями и детьми*

**Идеальные отношения** между родителями и потомками встречаются достаточно редко. В таких семьях присутствует мудрость старшего поколения, умение найти правильный подход к своим детям.

Ссоры — естественное сопровождение развития детей.

### *Отца и сына*

Отец желает привить своему сыну определенные нормы и правила поведения в соответствии с собственными установками и понятиями.

**Взрослеющий сын** постоянно **ощущает** давление взрослых и **стремится избавиться от контроля** и получить свободу действий.

Если отец авторитарен, ограничивает действия, побуждения, мысли, то рано или поздно он встречает сопротивление.

В неблагополучных семьях, где, например, отец-алкоголик, конфликт может возникать на этой почве, когда сын видит девиантное поведение отца и ребенка это возмущает, настораживает, вызывает чувство гнева.

У сына возникает необходимость защитить мать от нападений агрессивного супруга, что также приводит к ссорам, а в некоторых случаях к физической расправе.



### *Матери и взрослой дочери*

Взрослеющая дочь напоминает матери о ее возрасте.

Это вызывает определенные негативные ощущения, психологический дискомфорт. Многие

матери хотят, чтобы дочь отвечала их ожиданиям, жила в соответствии с определенными правилами, нормами, благополучно вышла замуж.

Однако девочка **стремится уйти от излишней опеки родителей, получить свободу и начать жить независимо**. Настойчивые советы, поучения могут встречаться враждебно.

### *Супружеские*

**Ссоры между мужем и женой — наиболее частые причины семейных разногласий.**

Нередко в конфликт пытаются втянуть детей, что негативно сказывается на их психическом состоянии, повышая уровень стресса и становясь причиной травмы детства.

### *Семейно - бытовые*

Возникают на почве столкновения интересов. Нередко причиной становится **нестабильная финансовая обстановка**, когда семье не хватает средств к существованию.

Появляется постоянное недовольство одного или обоих супругов, попытка урегулировать бюджет, взять под контроль, распределить ресурсы.

Конфликты в семье могут возникать и **на почве разделения сфер влияния**, когда один из ее членов проявляет авторитарность, требует полного подчинения, другой не согласен с этим и сопротивляется.

Еще одна распространенная причина бытовых ссор — **измены, подозрения в ней, ревность**.

### *В молодой семье*

Возникают по причине того, что люди **еще не научились строить быт**. Они не понимают, в какую сторону им развиваться, как идти на компромиссы, строить семейные отношения, соблюдая при этом интересы партнера, но и не забывая про свои собственные. Разногласия могут возникать на почве несовпадения сексуальных потребностей.

Хотя на первых порах интимная жизнь обычно насыщенная, **необходимость в частоте контактов бывает разная**. Один из партнеров может быть менее сексуально раскрепощен, что вызывает яркий диссонанс в отношениях.



### *Между детьми*

Родители нередко сталкиваются с тем, что у их детей возникают постоянные ссоры.

**Мальчики могут вести борьбу за соперничество**, особенно если возраст между ними минимальный.

**Брат и сестра могут ревновать родителей друг к другу**, у них происходит борьба за внимание. Если взрослые больше

любят одного из детей, то это вызывает психологический дискомфорт у второго ребенка.

Особого внимания заслуживают **дети от разных браков**. Конфликты в этом случае практически неизбежны. Нередко требуется консультация психологов. Детям в этом случае необходимо принять факт наличия друг друга, то, что у их родителя появился новый партнер и есть еще потомство.

### *Со свекровями и тещами*

Разногласия в этом случае возникают по поводу того, что **родителям не нравится выбор собственного ребенка**.

Особенно явно они проявляются при социальном неравенстве, когда одна из семей имеет более низкие доходы, статус, иное, менее привлекательное, происхождение.

Конфликты возникают и на почве несовпадения интересов, характеров.

Семейные конфликты нарушают нормальное течение жизни малой ячейки общества. Страдают не только взрослые, но и дети.

### **Негативные последствия конфликтов:**

- постоянное напряжение внутри семьи;
- нахождение каждого члена группы в стрессовой ситуации;
- потеря работоспособности;
- возникновение страхов, опасений за свою жизнь при явных угрозах;
- развод;
- физическая расправа;
- развитие и обострение заболеваний на фоне постоянного стресса;
- депрессии членов группы;
- вероятность суицидального поведения;
- психическая травма у ребенка, которая остается с ним на всю жизнь;



- поиск одного или обоих супругов спокойствия, любви, внимания на стороне, то есть измена.

Вот только **некоторые аспекты выражения негативного опыта конфликтной семейной обстановки для формирующегося сознания ребенка:**

- Общая нервозность при развитии ребенка в противоречивых условиях взаимоотношений матери и отца. Дети, часто переживавшие конфликты в родительской семье, в своей взрослой жизни имеют **внутриличностный конфликт и заниженную самооценку**, при любых стрессовых ситуациях могут испытывать **депрессию и неуверенность в себе**, у них часто развиваются **неврозы**.

- Нарушение духовного равновесия в семье ведет к психологической патологии у развивающегося ребенка. **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.



- Увеличивается риск бесконтрольного поведения ребенка, так как для ребенка падает родительский авторитет. Ребенком хуже усваиваются моральные и общекультурные ценности. 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.

- Повышается вероятность формирования негативного чувства по отношению к тому или иному полу, в зависимости от симпатий ребенка к одному из родителей. 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.

Семейные конфликты неизбежны, но с каждым разом сила их может увеличиваться, недовольство растет, пока кто-то из членов семье не решается на ответственный шаг — разрыв.

При возникновении конфликтной ситуации **есть способы самого неудачного поведения, которые усугубляют проблему:**

- **открытое противостояние** — ведет к затяжным ссорам, угрозам физической расправы со стороны более сильного;
- **молчание, уход от поиска решения;**
- **сторонний наблюдатель**, когда один из супругов ждет определенного поведения партнера, но тот может и не подозревать, что от него хотят.

В развитии семьи психологи учитывают этапы и кризисные периоды.

**Кризис** — это переломный момент, он неизбежен. Именно это время случается наибольшее количество *разводов*.

Пара должна быть готова к сложному периоду, понимать его особенности и сделать все, чтобы предотвратить наступление острых периодов.

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.

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

**Семейные конфликты** — достаточно болезненный и острый вопрос нашего времени. **Эмоциональное здоровье семьи — это не просто прерогатива благополучной семьи, но и мудрое правило культурного и гармоничного уклада семейных отношений.**

В психологической и педагогической литературе существует мнение, что дошкольный период в воспитании личности ребёнка во многих отношениях является решающим, так как основные его психические свойства складываются именно в данном возрасте.

Например, психологами и психотерапевтами отмечается, что у супругов раздражительных и беспокойных дети также раздражительны и нервны. И дело здесь не только в наследственности, а в той эмоциональной атмосфере, которая постоянно складывается в семье и затем закрепляется в психике ребёнка.

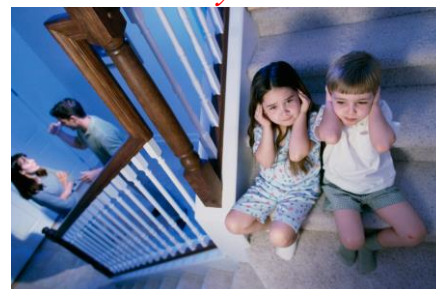


Любые конфликты, которые возникают в семье между супругами на глазах у ребёнка, представляют для него травмирующую ситуацию, которая может быть источником повышенной возбудимости, тревожности, страха, источником различных неврозов и даже психических заболеваний.

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.**

Недоброжелательность со стороны родителей вызывает неосознанную взаимную враждебность у детей. К сожалению, в жизни встречается довольно много случаев, когда родители не любят своих детей, а дети враждебно относятся к родителям.

*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.*



### **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 их 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 бойкотировав 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.

Исходя из вышеизложенного, вполне естественно возникает вопрос: *можно ли избежать семейных конфликтов, не доводя их до хронического состояния? А если конфликт возник, какие меры следует предпринимать, чтобы нейтрализовать его психотравмирующее воздействие на членов семьи, и прежде всего на детей?*

## **Профилактика**

Семья долго не продержится только на одних чувствах. Необходимо умение наладить конструктивный диалог, вовремя пойти на компромисс. Значение имеет **разграничение обязанностей** и согласие партнеров с этим.

**Выбор главы семьи** — один из важных моментов предупреждения семейных конфликтов. Если происходит постоянная борьба за первенство, скандалы неизбежны.

**Семья — это постоянная необходимость совместно решать различные вопросы:** бытовые, финансовые, рождение ребенка, отдых, ремонт.



**Чем больше разногласий и несовпадений интересов и направлений движения, тем чаще и ярче конфликты.**

*Для сохранения мира в семье оба партнера должны быть готовы к совместной работе, не опускать руки при возникновении сложностей, стремиться помочь близкому человеку в трудной ситуации, поддерживать.*

### **Предотвращение и разрешение семейных конфликтов**

Психологами выделяется несколько типичных вариантов завершения (исходов) конфликтов.

**Первый** (наиболее распространенный): **принуждение** — волевое навязывание такого решения, которое устраивает лишь инициатора конфликта. Такой авторитарный прием имеет самые неблагоприятные последствия: ущемляются права членов семьи, унижается их достоинство, достигается внешнее благополучие, а на самом деле в любой момент может наступить кризис.

Вариант **второй**: **конфронтация** — никто из участников конфликта не принимает во внимание позицию другого, накапливается негативизм отношений, дело доходит до личных оскорблений, общие интересы семьи отодвигаются на задний план, а у её членов нарастают стрессовые состояния.

**Третий** вариант: **уход от разрешения возникшего противоречия**. В целом такой прием нельзя признать эффективным: конфликт остается, а развязка лишь оттягивается. Однако положительно здесь то, что появляется время для обдумывания претензии и принятия решения.

**Четвертый** вариант: **сглаживание конфликта**. Это позволяет снять напряженность, добиться нормальных отношений, но не всегда.

Наконец, **самый приемлемый** выход из конфликта — **компромисс**, т.е. открытый поиск наиболее удобного и справедливого для обеих сторон решения. Здесь обязательны равенство прав и обязанностей, откровенность требований, взаимные уступки.

Снять напряженность и найти оптимальное решение помогает соблюдение следующих условий разрешения конфликта:

- сужение «площадки» спора до минимума;
- управление отрицательными эмоциями;
- стремление супругов решать конфликт с позиции доброты;

недопустимость «приклеивания» ярлыков друг другу.

При разрешении конфликта традиционный вопрос «Кто виноват?» необходимо заменить другим вопросом: «Как нам быть?». Следует как можно чаще использовать юмор и всегда помнить, что спор должен вестись во имя единения.

### Как же решить конфликты наиболее безболезненно и выигрышно для обеих сторон?

1. **Диалог.** Проблему необходимо обсудить конструктивно, спокойно, без повышенных тонов. Каждый супруг должен высказать свою точку зрения, цели, вероятные пути решения.



2. **Избегание негатива** — игнорирования, резких обвинений, криков, принижения личности.

3. **Уметь меняться.** Конфликты могут возникать по причине того, что у партнера есть привычки, вызывающие негативные эмоции у близкого человека. В некоторых случаях стоит пересмотреть свой образ жизни, способ действий, если так важно сохранить хорошие отношения. Умение меняться связано и с собственным развитием.

4. **Значимость супруга.** Насколько важен супруг, совместная жизнь с ним? Подчеркивание значимости помогает снизить градус накаленности конфликта. Важно уметь высказать благодарность, проявить уважение, несмотря на возникновение спорной ситуации.

5. **Ссора, выяснение отношений** между взрослыми **не должны происходить на глазах у детей.** Ребенок очень остро воспринимает конфликт между родителями, запоминает его.

6. **Уметь признавать собственные ошибки.** Не каждый человек способен согласиться с тем, что был не прав. Психика, самооценка сопротивляется. Однако если вы признаете свою неправоту, это вовсе не означает потерю уважения со стороны других, наоборот, рассказывает о наличии у вас адекватного восприятия действительности.

7. **Важно найти причину раздора.** К сожалению, многие ссоры возникают из ниоткуда, просто потому, что у одного из партнеров плохое настроение, склочный характер, завышенные требования, психические отклонения.

8. **Поиск поддержки у партнера.** Дайте ему понять, что вам нужна его помощь, это снизит напряженность, и конфликт постепенно ослабнет.

9. **Использование чувства юмора.** Тактику надо применять осторожно, чтобы юмор не перерастал в откровенную насмешку над действиями партнера.

В сохранении семейного мира немаловажную роль играет, есть ли у супругов уважение к близкому человеку, стремление сохранения отношений.

*Российские психологи проводили исследования детско-родительских отношений в семьях разного типа, в том числе и семьях усыновителей. В исследовательскую группу вошли семьи, усыновившие ребёнка в возрасте 6-7 лет.*

*В целом было отмечено следующее, что дети в таких семьях более критично воспринимают и оценивают мать и ее отношение к себе, чем отца и его отношение. В семьях данного типа отношения с матерью вызывают у детей более сильные переживания, которые, вероятно, обусловлены прошлым травматичным опытом отношений с родной матерью, расставанием с ней по разным причинам.*



### **Что делать при семейном конфликте в семье, где есть дети?**

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, что он/она должен сделать. 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/ее 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 в момент ссоры говорите спокойно, но уверенно.

Старайтесь не обвинять ни супруга/супругу, ни 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. 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 «маленькими ушками».

**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).

**Не забудьте сказать своим 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.

**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.

*Женя сказала своему четырехлетнему ребенку: «Интересно, ты слышала, как утром мы с мамой ссорились? Мы не могли решить, чья очередь идти в химчистку. Сначала мы оба говорили, что заняты, но потом все-таки договорились».*

*Разведенный отец считал полезным время от времени говорить своим детям: «Хотя папа с мамой больше не живут вместе, в этом совсем нет вашей вины. Мы оба вас очень любим и всегда будем рядом. Но зато, надеюсь, вы не будете больше слышать наших ссор».*

**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 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.**

**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 вдвоем, обращая внимание только друг на друга; да и вашим детям полезно видеть, что семейные отношения могут быть близкими и приносящими счастье и удовлетворение.

*Хотя 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.*

Естественно, этими правилами не исчерпывается арсенал допустимых средств конструктивного разрешения семейных конфликтов. Известный чешский психотерапевт С. Кратохвил предложил своеобразную супружескую тактику, такую форму коммуникации с партнером, следование которой способствует предупреждению возможных конфликтов, напряженности в отношениях, конфронтации и ссор. В частности, он рекомендует использовать позитивные формы поведения, предполагающие подавление агрессивных чувств или, по крайней мере, их внешних проявлений.

**С целью установления благоприятного психологического климата в семье** С. Кратохвил советует ориентироваться на **следующие приемы супружеской тактики.**

**Интересоваться партнером.** Для того чтобы иметь хорошие отношения с брачным партнером, необходимо постараться лучше узнать его: интересоваться им, его мнением, его увлечениями, познать не только его положительные качества, но и попытаться понять его слабые стороны – словом, узнать и понять его. Тому, кто интересуется лишь собственными проблемами, будет трудно контактировать с людьми и, естественно, со своим спутником жизни.

**Слушать партнера.** Умение внимательно слушать обеспечивает хороший контакт с людьми и часто бывает более ценным, чем умение говорить. Например, обрушившийся на только что вернувшегося с работы мужа нескончаемый поток слов жены о последних новостях, о непослушании детей, о нехватке какой-то вещи и т.д. вряд ли будет способствовать установлению благоприятного психологического климата в семье. В подобной ситуации мужу остается только молчать и сосредоточиться на своих мыслях, которыми он надеялся поделиться с женой. Тактичная жена

сначала позволила бы высказаться мужу и внимательно выслушала бы его, а потом ненавязчиво рассказала бы ему о своих делах и проблемах.

**Говорить о том, что интересует партнера.** Часто бывает недостаточно только внимания слушателя. Говорящий должен чувствовать, что собеседник не только слушает, но и следит за ходом его мысли, понимает его.

**Не злоупотреблять критикой.** Часто критика бумерангом возвращается в адрес критикующего. Критика должна включать и позитивные элементы, она не должна задевать достоинства партнера, а «подталкивать» его к самокритике. Не следует делать замечания в форме нападок, критикуя партнера, необходимо одновременно похвалить что-то положительное в нем.

**Быть осторожней с приказами.** Большинство людей не любят, когда им кто-то приказывает, напоминает об их обязанностях, особенно это касается супружеских отношений. Чтобы избежать сопротивления приказам, следует облечь их в форму вопроса или просьбы о помощи.

**Понимать свои ошибки.** Если своевременно понять свои ошибки и исправить их, то ссоры или конфликта можно избежать.

**Помнить, что стоит за похвалой.** Обычно мы ругаем то, что нам не нравится. Когда же нам что-либо нравится, мы чаще всего молчим. С точки зрения супружеской тактики должно быть наоборот.

В разговоре целесообразно слегка идеализировать партнера, говорить о нем так, как если бы он стал таким, каким мы хотели бы его видеть.

**Войти в положение другого.** На спорные вопросы каждый смотрит несколько под иным углом и видит их по-своему. Если человек попытается поставить себя на место другого, постарается понять ситуацию и переживания партнера, он будет более терпим к нему и найдет правильный выход из положения, что позволит избежать конфликтов.

**Не ссориться.** Деструктивная ссора не решает возникшей проблемы, а лишь усиливает напряженность и чувство несправедливости. Принцип «не ссориться» вовсе не предполагает полного молчания – тактически он означает «быть выше ссоры», участвовать в разговоре, но при этом не противоречить тому, что говорит партнер.

**Улыбаться.** Приветливая улыбка диаметрально противоположна конфликту. Приветливость и доброжелательность одного вызывают аналогичную ответную реакцию у другого, снимая напряжение.

Следует отметить, что **при всякой возможности необходимо отдавать предпочтение методам, облегчающим общение и позволяющим открыто обсуждать проблемы и способы их разрешения.**

### **Что делать, когда родители ругаются между собой и даже дерутся – инструкция для детей и подростков**

Многим детям знакома ситуация, когда не знаешь, куда себя деть во время ссоры родителей. Влезть в их ссору нельзя, а стоять и слушать – невыносимо.

### Чего делать ребенку категорически не нужно:

1. **Влезать между родителями в разгар скандала.**
2. **Думать, что ты – причина ссоры, или что родители тебя не любят.** Их отношения друг к другу – это их отношения. Они не относятся к их отношению к ребенку.
3. **Пытаться навредить себе, чтобы помирить родителей и привлечь их внимание.** Помирить родителей таким жестким методом не получится (статистика показывает, что когда ребенок, страдающий от ссор родителей, наносит себе осознанно вред, родители разводятся в большинстве случаев), а вот нанесенный себе вред может иметь серьезные последствия для жизни самого ребенка.
4. **Убегать из дома.** Такой побег тоже может закончиться очень плохо. Максимум, что может сделать ребенок, которому невыносимо находиться дома – это позвонить родственникам, чтобы они его забрали на время, пока родители не помирятся.
5. **Угрожать родителям, что ты навредишь себе или сбежишь из дома.** В этом тоже нет смысла, потому что, если дело доходит до таких угроз – значит, отношения родителей уже не восстановить, а удерживать их угрозами – значит, обострять ситуацию еще больше.

### **Что делать ребенку?**

- **В первую очередь, не лезть «под горячую руку».** Даже самый любящий родитель «в состоянии аффекта» может наговорить лишнего. Лучше не влезать в скандал родителей, а удалиться к себе в комнату.
- **Совершенно не обязательно вслушиваться в каждое слово родителей** – лучше надеть наушники и попытаться себя отвлечь от ситуации, которую ребенок все равно не в силах изменить. Заняться собственными делами и, насколько возможно, отвлечься от родительской ссоры – самое лучшее, что может сделать ребенок в этот момент.
- **Сохранять нейтралитет.** Нельзя вставать на сторону мамы или папы только лишь потому, что они поругались. Если только речь не идет о серьезных случаях, когда маме требуется помощь, потому что папа поднял на нее руку. В случаях же обычных бытовых ссор не стоит занимать чью-либо позицию – это лишь еще более испортит отношения между родителями.
- **Поговорить.** Не сразу – только когда родители остынут и будут способны адекватно выслушать свое чадо и друг друга. Если такой момент наступил, то нужно по-взрослому объяснить родителям, что вы их очень любите, но слушать их ссоры невыносимо. Что ребенку страшно и обидно во время их ссор.
- **Поддержать родителей.** Может, им нужна помощь? Может, мама действительно устает и ничего не успевает, и пора начать ей помогать? Или сказать папе, как вы цените его и его усилия на работе, чтобы вас обеспечить.

- **Обратиться за поддержкой.** Если ситуация совсем сложная, ссоры сопровождаются распитием спиртных напитков и доходят до драк, то стоит позвонить родственникам – бабушкам-дедушкам или тетям-дядям, которых ребенок хорошо знает и которым доверяет. Также можно поделиться проблемой со своим классным руководителем, с соседями, которым ребенок доверяет, с детским психологом — и даже с милицией, если ситуация того требует.
- **Если ситуация совсем критическая и угрожает жизни и здоровью мамы — или уже самого ребенка,** то можно позвонить на [общереспубликанский телефон доверия для детей 8 017 246-03-03](tel:80172460303).

### Как сделать так, чтобы родители не ссорились?

В глобальном смысле ребенок, конечно, не сможет поменять ситуацию, потому что даже общее дитя не в силах заставить двух взрослых друг друга снова полюбить, если они решили расстаться. Но если ситуация еще не дошла до такой стадии, и ссоры родителей – лишь временное явление, то можно помочь им сблизиться.

### Например...

- **Сделать видеомонтаж лучших фотографий родителей** – с момента их знакомства и до текущего дня, с красивой музыкой, как душевный подарок для мамы и папы. Пусть родители вспомнят, как сильно были влюблены друг в друга, и сколько приятных моментов было в их совместной жизни. Естественно, в этом фильме (коллаже, презентации – неважно) должен присутствовать и ребенок.
- **Приготовить для мамы с папой вкусный романтический ужин.** Если ребенок еще мал для кухни или просто не обладает кулинарными навыками, то можно привлечь к ужину, например, бабушку, чтобы она помогла в этом нелегком деле (конечно же, втихаря).
- **Купить родителям (с помощью, опять же, бабушки или других родственников) билеты в кино** на хороший фильм или на концерт (пусть вспомнят молодость).
- **Предложить поехать вместе в поход,** в отпуск, на пикник и пр.
- **Записать их ссоры на камеру** (лучше скрыто) и потом им показать, как они выглядят со стороны.


Попытки помирить родителей не увенчались успехом?

Не стоит паниковать и отчаиваться.

Увы, есть ситуации, когда на маму и папу не удастся повлиять. Бывает, что развод становится единственным выходом – это жизнь. С этим нужно смириться и принять ситуацию, как есть.


Но важно помнить, что родители — даже если они расстанутся — не перестанут тебя любить!

---



# Как вести себя в конфликте

---



## 1. АНАЛИЗ СИТУАЦИИ

причины, потребности партнера и собственные желания



## 2. СЛУШАЙТЕ СОБЕСЕДНИКА



Дайте «выпустить пар». Расспрашивайте и уточняйте.

## 3. ВЫСКАЗЫВАЙТЕСЬ

без критики, унижений и обвинений

## 4. СОВМЕСТНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ

Как попали в эту ситуацию. В чём согласны с оппонентом

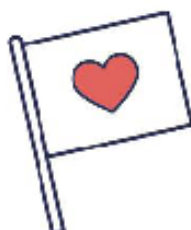
## 5. РАССМОТРИТЕ ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЙ

Совместно определите лучший вариант для обеих сторон



## 6. СОСТАВЬТЕ СОГЛАШЕНИЕ

План реализации договорённости



## 7. ОЦЕНИТЕ

Удалось ли вам полностью разрешить конфликт

*Всякая ссора красна миром.*

*Народная пословица*

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.



Чтобы конфликты не становились причиной мучительных переживаний и психологических травм у детей, взрослым следует проявить больше понимания к тому, что чувствуют дети, когда их родители кричат друг на друга.

В понимании детей ссорящиеся взрослые начинают говорить на чужом языке: на высоких тонах, бросаясь обвинениями, не выбирая выражения. Часто дети просто не понимают, что происходит, и если никто не объясняет им ситуацию, недосказанность перерастает во внутренний страх. Дети начинают додумывать худший сценарий: родители расстанутся, мама или папа уйдут из дома, им придется выбирать, с кем жить. В такой ситуации семья уже не видится детям островком безопасности, поэтому так важно успокоить их и объяснить доступным языком и простыми словами причину ссоры, и как вам жаль, что им пришлось это слышать и видеть. Постарайтесь найти в себе силы извиниться перед детьми, особенно если они стали свидетелями некрасивой ругани и криков.

Детям важно видеть, что худшее позади, а в ссоре поставлена мирная точка. Если вы все еще не договорились между собой, пообещайте, что вы постараетесь решить свои взрослые проблемы как можно быстрее, и скоро все снова будут улыбаться и дружить. Когда вы все-таки помиритесь со своей второй половиной, обязательно вместе расскажите об этом детям. Это продемонстрирует им пример того, как в будущем разрешать собственные конфликты.

Если ссоры в доме стали частым, обыденным делом и возникают из-за серьезных разногласий в отношениях или кризисных моментов семейной жизни, отнеситесь к решению вопроса со всей ответственностью, вплоть до обращения к семейному психологу. Что бы ни происходило между взрослыми, оно всегда отражается на поведении детей: многие детские проблемы возникают из-за того, что у родителей не все гладко. Не получая объяснений о происходящем, дети начинают чувствовать себя третьими лишними, предпочитают не оставаться свидетелями конфликтов и ищут утешения на стороне, отдаляясь от дома и близких.



Невозможно и не нужно скрывать от детей негативные моменты взрослых отношений: всем людям свойственны кратковременные недопонимания, но необходимо дать детям понять, что все конфликты решаемы при обоюдном желании.