

Как правильно разрешать семейные конфликты без вреда для детей?



В жизни любой пары возникают разногласия, иногда перетекающие в настоящие ссоры. Свидетелями, а иногда и участниками этих конфликтов могут стать дети.

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

Как правило, семейные ссоры возникают, когда один из партнеров:

- ❖ снимает с себя ответственность и перекладывает вину на другого;
- ❖ требует от других членов семьи жить по его / ее правилам;
- ❖ не выполняет возложенные на него / нее обязанности.

Конфликты могут начаться, если пара заранее не договорилась о том, как будет воспитывать ребенка, и не распределила домашние обязанности. Всегда плохо, когда один из партнеров тянет на себе весь быт и растит детей, а другой только работает, просто «лежит на диване» или проводит много времени вне дома. Финансовая зависимость от возрастных родителей супруга или супруги также может спровоцировать ссору.

Как конфликты сказываются на ребенке

На ребенке конфликты в семье сказываются очень негативно, особенно если они систематические или затяжные. Постоянное напряжение между родителями может вызвать у детей беспокойство, спровоцировать невротические расстройства и психосоматические заболевания.

Разногласия родителей в вопросах воспитания могут привести к тому, что ребенок начнет вести себя неадекватно: агрессивно, импульсивно или депрессивно. Когда воспитательные практики противоречат друг другу, страдают и самочувствие, и благополучие, и развитие ребенка.

Иногда обиженный родитель срывает свою злость на ребенке: запрещает что-то без объяснения причин, угрожает, наказывает, в том числе и физически. Сюда можно отнести и завышенные требования к ребенку, осуждение его интересов, насмешки, сравнение с другим родителем: «Ты весь в отца / в мать».

Все это может привести к тому, что ребенок станет нервным, начнет неадекватно вести себя в обществе, на улице, дома (проявлять агрессию, драться, воровать) и даже может решиться на побег от родителей. У детей в конфликтных семьях сильно снижается успеваемость

— ведь совсем не до учебы, когда тяжело дома.

Вместе с этим развивается невнимательность, отчужденность, страхи.





Что делать, если ребенок стал свидетелем семейного конфликта?

От конструктивных споров ребенка изолировать не нужно — иногда в спорах рождается истина. Но дебаты и горячее обсуждение в корне отличаются от ссор.

Недопустимо открыто конфликтовать в присутствии детей!

Но если уж ребенок оказался невольным свидетелем, то объясните ему, что он ни при чем, что ссора началась не из-за него.

Скажите ему, что вам сложно договориться о некоторых взрослых вопросах, но вы обязательно постараетесь — сейчас просто не смогли сдержаться!

Во время семейного конфликта важно:

- ❖ контролировать себя;
- ❖ быть доброжелательным и уважительно относиться к собеседнику;
- ❖ выслушать собеседника, даже если вы с ним не согласны;
- ❖ спокойно и уверенно излагать свою точку зрения;
- ❖ подумать, как конструктивно прийти к согласию.
- ❖ Если ситуация становится все острее, остановитесь первым и предложите обсудить предмет спора позже, когда ребенка не будет рядом.

10 способов смягчить конфликт в семье

1. Дайте партнеру выговориться, когда он раздражен. Своим спокойствием вы поможете ему снизить внутреннее напряжение.
2. Сбивайте агрессию неожиданными приемами: смените тему или попросите у него / нее совета.
3. Спросите у партнера, как он видит разрешение проблемы и что конкретно нужно сделать для того, чтобы все остались довольны в сложившейся ситуации.
4. Ни в коем случае не давайте партнеру отрицательных оценок! Говорите о поступке, а не о личности. Например, вместо «Ты никогда меня не слушаешь!» стоит сказать: «Мне неприятно, когда меня не слушают, потому что я говорю достаточно важные вещи».
5. Не унижайте партнера и не отвечайте агрессией на агрессию.
6. Используйте фразы: «Правильно ли я тебя понял/а?..», «Я думаю, что ты хотел/а сказать... Это так?». Они снижают уровень агрессии.
7. Если вы понимаете, что были неправы, извинитесь. Это вызывает уважение и доверие: извиняются только уверенные люди.
8. Не оправдывайтесь и ничего не доказывайте.
9. Замолчите первым со спокойным и уверенным видом и выражением лица.
10. Помните, что конфликт усиливают такие фразы: «Что ты злишься / нервничаешь?», «Перестань!», «Успокойся!».

Обращайтесь за помощью, если не можете урегулировать конфликт самостоятельно!