

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 25 «Пчёлка» ст. Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район

КОНСУЛЬТАЦИЯ
для родителей

Как оградить ребенка от негатива семейных конфликтов



подготовил педагог-психолог Г.И.Зимовец

ст-ца Брюховецкая

Ссоры, недоразумения и спорные вопросы возникают в каждой семье, независимо от «стажа» семейной жизни. Все знают, что кричать и выяснять отношения при детях нельзя, но в момент гнева или истерики благополучно об этом забывают. Но... любые конфликтные ситуации, свидетелями которых становятся дети, откладывают на их незрелую психику серьезный отпечаток.

Чем опасны для детей семейные скандалы:

- появляются страхи, тревожность, замкнутость, отчужденность;
- развивается невнимательность, снижается самооценка и успеваемость в школе;
- теряется чувство защищенности — базовый ресурс, связанный с глубинными представлениями о себе, других людях и мире в целом;
- утрачивается эмоциональная связь с родителями или с одним из них и, как следствие, возникает стремление больше времени проводить вне дома.

Взрослым людям необходимо отрабатывать навыки самоконтроля – не давать сразу волю эмоциям, а, например, подать знак партнеру, что необходимо обсудить вопрос наедине или перенести разговор. Опыт показывает, что по прошествии времени накал страстей спадает, и вопрос решается более конструктивно. Идеальный вариант – выяснять отношения наедине, но на то он и идеальный, что редко используется. Чтобы минимизировать вред, наносимый психике ребенка, важно придерживаться определенных правил.

Правила поведения в конфликтной ситуации

Не вовлекать в конфликт ребенка и не заставлять его принимать чью-то сторону. Ни в коем случае не употреблять фраз, подобных этим: «Ты на стороне папы? Так ты предатель!» или «Видишь, как папа плохо поступил, он обижает маму! Он плохой!» и т. д. Нельзя способствовать формированию негативного образа родителя из-за личных обид или под влиянием эмоций. Для ребенка и папа, и мама — самые важные и близкие люди. Такими они и должны оставаться, несмотря на разногласия.

Не угрожать друг другу. Часто в запале родители перестают контролировать свою речь и говорят «страшные слова»: я тебя изувечу, посажу в тюрьму, выброшусь в окно и т. д. Сказали – и забыли. А ребенок помнит и боится, представляя себе сказанное «в ярких красках», присущих детскому воображению. Если скандалы с подобными высказываниями происходят регулярно, то велика вероятность того, что в будущем ребенок станет клиентом психотерапевта.

Дать ребенку понять, что его вины в ссоре нет. Это, пожалуй, один из самых сложных моментов. Родители редко понимают, что для ребенка свойственно брать ответственность за конфликт на себя, если он становится

его свидетелем. Причем это характерно даже в тех случаях, он не имеет никакого отношения к причине спора. Представьте ситуацию, что вы — взрослый человек — становитесь свидетелем скандала между мужем и женой. Даже если это малознакомые люди, при сильном накале страстей между ними вы чувствуете необходимость вмешаться, чтобы предотвратить серьезные последствия, испытываете желание успокоить оппонентов. Знакомая ситуация? А теперь спроецируйте это состояние на ребенка! Представьте его состояние и метания, когда он становится свидетелем конфликта между его самыми любимыми людьми! Если ребенок оказался свидетелем ссоры, то нужно сразу его успокоить и объяснить, что он ни в чем не виноват.

Извиниться перед ребенком за несдержанность, объяснить, что не хотели его пугать и расстраивать. Постарайтесь убедить, что никакая ссора не способна разрушить вашу любовь к нему. Объясните, что взрослым иногда бывает сложно договориться, но вы обязательно постараетесь — сейчас просто не смогли сдержаться.

Сообщить ребенку о завершении конфликта. Если ребенок знает, что папа с мамой обижены друг на друга, то важно поставить его в известность, когда ситуация разрешится. Лучше не обещать, что такого больше не повторится. Не забывайте, что ситуации и в дальнейшем могут быть самые разные. Не давайте обещаний, которых не сможете исполнить.

Стремитесь к конструктивному завершению конфликта, не добивайтесь побед и поражений. Всегда помните о том, что партнер достоин уважения. Будьте примером для ребенка даже в конфликтах. Наблюдая за поведением родителей, он формирует модель отношений с другими людьми. Ему необходимо знать, что между близкими людьми всегда добрые отношения, несмотря на размолвки. Если вы периодически не в состоянии справиться с раздражением и спокойно разговаривать с супругом, стоит обратиться за помощью к семейному психологу.

<https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-ogradit-rebenka-ot-negativa-semeynykh-konfliktov/>