Влияние семейных конфликтов на ребенка

В семейных отношениях, вполне естественно возникают разногласия, иногда протекают настоящие ссоры. Свидетелями, а иногда и участниками этих конфликтов становятся дети. На «пике эмоций» родители , порой забывают о ребенке, не задумываясь , какую психологическую травму могут нанести.

Ребенку важно чувствовать себя защищенным в семье, а конфликты лишают его ощущения безопасности. Чтобы не навредить ребенку, важно понимать особенности семейных споров и уметь их разрешать.

Конфликты между родителями негативно сказываются на психике ребенка.

- Конфликты в семье между родителями в присутствии ребенка, представляют для него травмирующую ситуацию, которая может привести к повышенной возбудимости, страху, спровоцировать невротические расстройства и психосоматические заболевания.
- Даже если ребенок не присутствует при открытом конфликте, он чувствует напряжение между взрослыми, их холодность, раздражительность, что непременно перенимает и становится агрессивным и тревожным.
- Он тяжело воспринимает негативное отношение родителей друг к другу и чаще всего, все проецирует на себя, считая, что он сам является главной причиной ссоры. Это отражается как на восприятии и поведении ребенка сейчас, так и на его поведение в дальнейшем.
- Наблюдая за поведением родителей, ребенок формирует модель отношений и взаимодействия с другими людьми.
- Ребенок может замкнуться в себе, отреагировав на конфликт родителей, выстроить некую дистанцию от них. В будущем это может сказаться на адаптации ребенка в обществе и на формировании определенных черт характера: скрытности, безразличия и отсутствия эмпатии.
- Ссоры родителей по поводу воспитания ребенка и применение разных практик воспитания могут привести к тому, что ребенок начинает вести себя агрессивно, импульсивно или депрессивно. Уже в раннем возрасте он может начать проявлять агрессию и неприязнь по отношению к окружающим.

- Обиженные родители, срывающие злость на ребенке, запрещая что-то без объяснения причин, угрожая, наказывая, сравнивая с кем-то отрицательным, предъявляя завышенные требования , осуждая его интересы, могут столкнуться в будущем с тем , что ребенок станет нервным, начнет проявлять агрессию в школе, на улице, дома, может начать воровать, может убежать из дома.
- «Замалчиваемые» проблемы и неразрешенные конфликты отчужденность или замаскированная враждебность родителей более разрушительны для психики ребенка, чем открытые скандалы. В результате у ребенка повышается тревожность, появляются страхи, замкнутость, развивается нерешительность, отчужденность, снижает успеваемость в школе и самооценка. Такому ребенку необходима поддержка значимых взрослых, чтобы в будущем стать полноценной, самодостаточной личностью.

В семейной жизни важно не уходить от ссор, а учиться решать их конструктивным путем. Важно, чтоб конфликт, возникший в присутствии ребенка , необходимо завершить позитивно, чтобы он увидел ,что родители помирились и им ничего не угрожает.

В случае если ребенок стал свидетелем конфликта или его участником – поговорите с ним.

- Спросите как он себя чувствует, объясните, что эта ссора произошла не из-за него, что вы его любите , что никакая ссора не способна разрушить вашу семью, изменить ваше отношение к нему.
- Можете сказать, что вам сложно договориться о некоторых взрослых вопросах, но вы обязательно постараетесь - сейчас просто не смогли сдержаться.
- Нужно ,чтоб ребенок осознал вновь, что он и все члены семьи в безопасности.
- Постарайтесь больше времени проводить всей семьей, проявляя любовь и внимание, давая ребенку понять, что ничего не изменилось, ваша семья крепка и вы любите друг друга.

Во время конфликтов важно:

- Не критиковать другого родителя, не давать отрицательных оценок, не настраивать ребенка против него;
- Контролировать себя, быть терпеливым;
- Спокойно и уверенно излагать свою точку зрения;
- Дать собеседнику выговориться, даже если вы не согласны с ним;
- Остановиться при осложнении ситуации и предложить обсудить предмет спора позже, когда ребенка нее будет рядом;
- Не оскорблять собеседника, не отвечать агрессией;
- Если вы понимаете, что были не правы, извинитесь, постройте с собеседником доверительные отношения;
- Если собеседник не может остановиться, остановитесь и замолчите первым, показав спокойствие и уверенность.

Чтобы предотвратить конфликты в семье, необходимо проявлять:

- Взаимное уважение, терпение и терпимость.
- Умение прощать ошибки, сопереживать и сочувствовать, умение сохранять общность интересов.
- Важно воспринимать своего собеседника со всеми недостатками , как единое целое, акцентируя внимание на положительных чертах, не игнорировать и не принижать его личности , а внимательно слушать и понять.
- Главное уметь договариваться и идти на компромиссы.
- Всегда есть способ улучшения ситуации, какой бы сложной они не была. Если супруги готовы действовать сообща, они смогут преодолеть все сложности и разногласия.

Мы не всегда можем контролировать гнев, агрессию и другие негативные эмоции .Чтоб не было отрицательных эмоций –важно найти свой способ избавления от них.

Например, это могут быть:

- Занятия спортом, фитнесом, любая физическая активность
- Созерцание прекрасного (музыка , живопись, фото)
- Наличие у вас свободного времени для отдыха и занятия любимым делом
- Другие способы подходящие именно вам.

Когда в вашей семье будут уважение и мир, и ребенок будет расти здоровым и счастливым!