

Памятка для родителей «Что и как говорить детям, когда родители конфликтуют»



Уважаемые родители!

Конфликтная ситуация между родителями может коренным образом изменить жизнь вашу и вашего ребенка!

Как ссоры взрослых между собой влияют на детей. Рассмотрим наиболее частые ошибки родителей в отношениях с детьми во время семейных ссор и конфликтов.

Ключевой принцип общения с детьми на тему взаимоотношений взрослых: *ваши личные отношения с партнером по браку, его или вашими родителями и вообще с любыми взрослыми – глубоко ваше личное дело, не касающееся ваших детей.* По-хорошему, этот принцип распространяется и на повзрослевших детей. А в случае с несовершеннолетними детьми такое посвящение в ваши дела ранит детскую психику, нарушает важнейшие порядки и законы природы развития личности.

Важно понимать, что в случае любого конфликта в семье ребенок чувствует усиление тревоги и страха, так как любой такой конфликт потенциально опасен для его жизни и благополучия. Ребенок, конечно не в состоянии понять серьезность конфликта, его причины, и возможные последствий. Он даже не понимает до конца, что именно он чувствует – ему просто очень страшно. И этот леденящий страх сам ребенок ни осознать, ни, тем более, как то пережить - не способен. Если в этой ситуации ему не поможет взрослый, очень вероятно, что ребенок пронесет этот страх через всю свою жизнь.

Типичные ошибки в поведении родителей, которые нарушают этот принцип:

1. Усыновление (удочерение) родителя ребенком.

Суть этой ошибки в том, что родитель посвящает ребенка во все подробности конфликта взрослых, изливает ему душу, ищет в нем поддержку ну или хотя-бы собеседника. Таким образом, ребенок вынужден стать не только слушателем, но часто даже судьей для родителей, тем самым, как бы усыновляя их. Бессознательно ребенок берет на себя ответственность за конфликт родителей и пытается его решить своими действиями или словами, начинает ругать кого-то из родителей или наоборот, пытаться «склеить их» собственным плачем, а иногда даже и психосоматическими заболеваниями.

- **Замалчивание ситуации.**

Это когда родители в конфликте ведут себя с ребенком так, как будто ничего не происходит. На глазах у маленького человека самые близкие для него люди, от которых зависит его жизнь – ругаются или даже дерутся, а ему говорят – «Не обращай внимание, все хорошо». В результате у ребенка формируется не правильное восприятие отношений. Для него становится нормой такое поведение в семье, и он усваивает эту модель поведения, как единственно верную.

- **Обвинение другого взрослого.**

Суть ошибки в том, что один из родителей в разговорах с ребенком обвиняет в сложившейся ситуации другого взрослого. Тем самым формируя негативное послание либо: «все мужчины плохие/все женщины – несерьезные», либо еще хуже: «ты такой же, ты его сын/его дочь – ты недостойный»

- **Использование ребенка, как посредника.**

То есть родители пользуются ребенком, как посредником в своих отношениях. Как Шарик с Матроскиным из знаменитого мультика использовали Печкина, когда поссорились и «отсылали» через него друг другу телеграммы. Такое поведение дестабилизирует и без того крайне нестабильную психику ребенка в состоянии тревоги и может привести к эмоциональной нестабильности в поведении ребенка.

- **Манипуляция.**

Это разного рода послания другому родителю не просто передаваемые через ребенка, как в предыдущем пункте, а еще и глубоко замаскированные и имеющие сложные цели.

Пример:

Отец говорит сыну: «Если мама скажет, что мы с папой разводимся. Скажи ей, что хочешь остаться у меня, тогда она испугается, и разводиться не будет...»

Это наверно самая «тяжелая» форма втягивания детей в конфликт. В ней сочетаются все вышеперечисленные варианты, и последствия тоже будут комплексными и самыми печальными.

И так, что же делать спросите вы? Замалчивать конфликт нельзя, но и говорить о нем тоже как-то плохо?

Во - первых конечно не стоит ругаться на глазах у детей, постарайтесь выяснять отношения в их отсутствии. Во – вторых нужно понимать, что именно вы в отношениях взрослый, и вся ответственность за то, как вы себя ведете со своими детьми, лежит на вас.

Быть взрослым означает :

1. Оставлять у себя и делиться с другими взрослыми (друзьями, родителями, идеально – с психологом) всеми эмоциями переживаемыми в конфликте, ограждая от этих переживаний ребенка.
2. Принимать любые эмоции вашего ребенка, помогать ему осознавать их (объяснять и успокаивать, как бы переживать их за ребенка или вместе с ним, потому что сам он пока этого не может).
3. Поддерживать позитивное восприятие ребенком всех участников конфликта. Даже если они прямо манипулируют или оскорбляют вас. Вы делаете это не для них, вы делаете это для вашего ребенка.

Также важно понимать, что при разводе - разводятся не родители, что из семьи не может уйти отец, что от вашего ребенка не может уйти мать. Разводятся супруги, а не родители. Вы можете перестать быть мужем или женой, но не можете перестать быть родителями.