

Конфликты в семье и их влияние на психику ребенка.



Конфликты в любой даже очень дружной, любящей семье неизбежны. Совместная жизнь достаточно сложна и длинна, для того чтобы мнения и желания всегда совпадали. Более того, конфликты необходимы, чтобы «двигать», развивать семейные отношения, да и личности самих супругов. Возможен и другой вариант – взаимные обиды, душевная боль, разрушение отношений, а порой и распад семьи.

Основная «беда» неконструктивных способов разрешения конфликтов в том, что, как правило, этот процесс сопровождается повышением тона, психологическим давлением, унижением и другими не очень приятными обстоятельствами. Порой взрослые настолько погружаются во взаимные оскорбления, желания причинить вред другому, что решение проблемы становится невозможным, а «первопричина» конфликта забыта.

Первый социум, в который попадает новорожденный ребенок – это его семья. Все, что происходит внутри семьи для маленького человечка является образцом, эталоном поведения. Здесь он осваивает навыки межличностного взаимодействия по примеру подражания родителям, в т.ч. и способы поведения в конфликтных ситуациях. По законам нормального психического развития у ребеночка (где-то в 2-3 года) появляется стремление к самостоятельности. Какими способами он будет отстаивать свои желания и потребности при столкновении их с родительскими интересами? Ответ прост - теми, которые ему не раз демонстрировали мама, папа, бабушки и дедушки. Других вариантов он пока не видел, а значит - не знает.

Когда же ребенок в полной мере освоит речь, он будет ругаться именно теми словами, которыми пользовались его родители, потому что именно за этими словами закрепилась «ругательная» или «обидная» функция. Если ребенок видит, что родители (бабушки, дедушки, с кем преимущественно находится ребенок), часто конфликтуют, ругаются, даже по пустякам, выясняют отношения, этот способ взаимодействия в его сознании закрепляется как абсолютно адекватный и приемлемый. Этот же способ будет использоваться ребенком при общении с окружающими людьми и за пределами семьи. Брань, стремление уязвить, причинить душевную боль, возмутить спокойствие, устроить склоку становится нормой поведения при общении с одноклассниками, коллегами по работе, супругом в будущей семье ребенка. По примеру подражания крик превращается в «нормальный» тон общения.

Бывает, что взрослые избегают прямого столкновения и конфликты с участием родителей протекает не так бурно, а итогом может стать хлопнутая дверь и дни молчания. Даже если все произошло быстро и тихо, эмоции никуда не денешь. Ребенок с рождения бессознательно считывает актуальное эмоциональное состояние близких. Эти сигналы говорят «что-то не так», «рядом опасность», формируют повышенную тревожность у ребенка, как личностную черту. В раннем детстве такой ребенок будет беспокойным, сильно привязан к матери, криком будет удерживать ее рядом с собой.

Семья – единая система, поэтому все процессы в ней взаимосвязаны. Отношения между родителями имеют огромное влияние на развитие личности ребенка и его психологическое состояние. Чаще всего именно дети и проблемы в их поведении и развитии могут быть первым «звоночком», сообщающим об эмоциональных проблемах в семье.

КАК СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ ВЛИЯЮТ НА РЕБЕНКА:



1. Снижается самооценка, увеличивается тревога, могут появляться страхи (это накладывается на успеваемость в школе).

2. Возникает чувство незащищенности и даже недоверия к миру, которое будет постоянно находить отклик в социальных конфликтах, ребенок будет либо отыгрывать негативный опыт на более слабых детях, либо сам подвергнется давлению со стороны более сильных детей

3. Появляется агрессия, упрямство, истерики, непослушание. Ребенок неосознанно пытается своим поведением обратить на себя внимание родителей, чтобы они озадачились решением «его» проблем. Так достигается две цели – родители объединяются вокруг «проблемного» ребенка и отвлекаются от конфликта между собой.

4. Ребенок может стремиться на улицу, чтобы не видеть того, как кто-то из родителей унижает другого. Так может появиться стремление к бродяжничеству.

5. У мальчиков часто закладывается чувство вины от того, что он является молчаливым свидетелем родительской ссоры. Вина как правило вытекает в агрессию к себе (не может повлиять на ситуацию, боится противостоять отцу, чтобы защитить мать). Агрессия может выйти из под контроля ребенка и выливаться на сверстников (избивает других детей, до потери сознания).

6. У девочек в будущем часто возникает неосознанное желание «помериться силами» с супругом и стремится его подавить, чтобы таким образом отомстить отцу за мать (часто супруги часто ссорятся, а через некоторое время даже не могут вспомнить причины этих ссор). Таким образом, детский опыт никуда не девается, он откладывается на нашу взрослую жизнь. Если девочка в детстве часто была свидетелем сильных конфликтов родителей, с побоями и унижениями со стороны папы в отношении мамы, то подсознательно или сознательно она будет стремиться быть одна, без партнера. То есть, она может быть одинока.

7. Более серьезная ситуация – ребенок заболевает. Может возникнуть энурез, аллергия, астма, желудочно-кишечные заболевания и другие «долгоиграющие» болезни, это так называемая психосоматика. Психика ребенка не справляется с хроническим семейным стрессом, и проблема переходит с уровня психики на уровень тела.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ:

-При возникновении конфликта в паре отложите его обсуждение до момента, когда ребенка не будет рядом или, в крайнем случае, постарайтесь его чем-то занять подальше от места «выяснения отношений». И лучше поговорить с партнером, чем продолжать испытывать раздражение и испытывать психику ребенка на прочность.

Если противоречия затянулись, осознайте, какие проблемы между вами не решены.

Закрывать глаза на ситуацию уже не удастся, раз страдает ребенок, а не только взрослые.

Значит необходимо разрешать конфликты и пытаться наладить нормальные отношения в паре. Иногда может потребоваться вмешательство «объективной» третьей стороны, профессионального психолога. Но также часто помогает открытый и искренний разговор с партнером, без обвинений и критики. Когда конфликт будет разрешен, «симптомы» ребенка постепенно исчезают сами по себе.

ВМЕСТО ВОПРОСА: «КТО ВИНОВАТ?», ЛУЧШЕ СПРОСИТЬ: «А КАК НАМ БЫТЬ?».

Для родителей, которые хотят вырастить здоровую личность необходимо научиться общаться знаками и найти альтернативу чтобы не скандалить и разрядить обстановку не в присутствии ребенка:

- махнуть головой – призывая выйти;
- говорить какую-то фразу, которая будет закодирована: например вместо «заткнись, достала!» можно использовать «не говори много!». Иногда у супругов это вызывает улыбку, что уже полезно;



- отложить беседу на позднее время, когда ребенок будет спать. Зачастую эмоции к вечеру утихают и тогда происходит конструктивная беседа;

- для женщин полезно вести дневник эмоций, куда можно выписывать все, что ты думаешь о муже или другом человеке, а не носить в себе;

- один из вариантов купить грушу и когда накопит сбрасывать агрессию на нее. Полезно ходить в спортивный зал и заниматься спортом, если есть такая возможность.

Известные американские психологи Ян Готтлиб и Кэтрин Колби сформулировали ряд советов, предотвращающих деструктивные ссоры супругов:

Не надо	Надо
Извиняться раньше времени.	«Ссориться» наедине, без детей.
Уклоняться от спора, третировать противоположную сторону молчанием или заниматься саботажем.	Ясно формулировать проблему и повторять аргументы другого, но своими словами.
Использовать знание интимных сторон и слабостей супруга для удара «ниже пояса» и издевательств.	Откровенно говорить о своих чувствах.
Задавать не относящиеся к делу вопросы.	С готовностью выслушивать отзывы о своем поведении.
Симулировать согласие, лелея в душе обиду.	Выяснить в чем вы сходитесь, а в чем расходитесь, и что более значимо для каждого из вас.
Объяснять друг другу, что чувствует ваш супруг.	Задавать вопросы, помогающие супругу подобрать слова для выражения своих позиций.
Нападать косвенно, критикуя кого-либо или что-то, представляющее ценность для другого.	Ждать, пока спонтанная вспышка стихнет, не отвечая тем же.
Угрожать супругу, усиливая его неуверенность.	Выдвигать позитивные предложения по взаимному исправлению.

Если ссора возникла в присутствии детей, ее следует завершить позитивно, так, чтобы дети видели, что вы помирились, ваш союз восстановлен, им ничто не угрожает.



Очень важно после ссоры приласкать друг друга, может быть, поцеловать, - все зависит от того, как в вашей семье принято проявлять свои чувства.

Если ребенок все же стал свидетелем ссоры родителей, то стоит позаботиться об его ощущениях и переживаниях: объясните ребенку, что родители спорят по взрослым вопросам и что он тут не при чем. Извинитесь перед ним, что ему пришлось слышать и



видеть. Если родители позже помирились, то стоит это продемонстрировать ребенку, чтобы его внутреннее напряжение ушло. Например, взяться за руки, или вместе пойти попить чай. В этот момент важно не обещать, что этого не повторится, чтобы потом не страдать от угрызений совести. Все мы, прежде всего люди, а потому нам свойственны эмоции. Но все же, родителям не стоит ставить свои амбиции на первое место, **необходимо**

помнить о том, что их неразумные и необдуманные действия могут привести к непоправимым последствиям у ребенка.



Поддерживать теплоту и близость бывает не всегда просто и требует большой мудрости. Но хорошие отношения мужа и жены – самая прочная основа для благополучного развития детей. Помните, что только счастливые родители могут воспитать счастливых детей!



Будьте счастливы!!!

