

## «Семейные ссоры и дети»

Подготовила: Русакова Т.В., старший воспитатель,  
общественный инспектор по охране прав детства

Эмоции, эмоции... Все мы – люди, нам свойственно проявлять самые различные чувства, наравне с радостью и счастьем, спокойствием и эйфорией мы можем гневаться, быть недовольными, уставшими и раздражительными. И, порой, мы даже не задумываемся, как наше сегодняшнее настроение влияет на ребенка. Ссоры в семье чаще всего неизбежны, супруги расходятся во мнениях и подходах к разным вещам, полное согласие и взаимопонимание – явление редкое, поэтому семейные конфликты становятся болезненным вопросом. А ведь благополучие семьи, гармония в ней неразрывно связаны с эмоциональным состоянием, как родителей, так и их детей.

Мы часто полагаем, что из-за своего нежного возраста ребенок не улавливает смысла ссор и разногласий, и поэтому позволяем себе ярко выразить негативные эмоции, не задумываясь о чувствах крохи на тот момент.

А ведь ребенок очень чувствительно относится ко всем изменениям нашего поведения, он впитывает интонацию голоса, принимая близко к сердцу даже напряженное молчание родителей. А если это еще и неблагополучная семья? Крики, рукоприкладство.

Психологи утверждают, что дошкольный возраст – основа для воспитания личности, характера человека, его привязанностей и пристрастий. Имея совсем не большой жизненный опыт, малыш не в силах разобраться в причинах и следствиях семейных скандалов, и, даже не принимая в них участия, психически страдает.



## **Регулярные семейные конфликты неизбежно приводят к целому ряду негативных последствий для ребенка.**

### ***Расстройства психологического плана***

1. **Поведенческий фактор.** Ссоры родителей могут провоцировать развитие в ребенке как агрессивного, истеричного поведения (некоторые дети становятся агрессивными, злыми, драчливыми, постоянно провоцируют конфликтные ситуации среди сверстников, так и, напротив, замкнутости, отчужденности, неуверенности (другие дети становятся замкнутыми, закрытыми, они стараются меньше общаться и, зачастую, пытаются закрыться от всех). Поначалу кроха может бить и кричать на игрушки, а потом переносить манеру поведения в повседневное общение с людьми. Ребенок может перестать слушаться родителей, вести себя бесконтрольно, так как авторитет взрослых подрывается в глазах малыша. Такие проблемы со временем только усугубляют психическое здоровье ребенка и в дальнейшем негативно влияют на развитие характера в целом. В старшем возрасте это начинает перерастать в большие проблемы.
2. **Психические расстройства.** Постоянная нервозность, ожидание конфликтной ситуации, напряженность, невозможность принятия чьей-либо стороны делает ребенка более возбудимым, тревожным, способствует развитию неврозов и серьезных психических заболеваний.
3. **Жизненный опыт.** Выбрать их конфликтующих сторон ту, которая права, учитывая любовь к обоим родителям, для ребенка очень болезненная задача. Видя, как мама и папа, которые для крохи являются неоспоримым примером, ссорятся и кричат, ребенок начинает воспринимать подобную манеру отношений, как норму. Он перестает верить, что возможны дружелюбные, нежные отношения между людьми. А позднее, во взрослой жизни начнет применять полученный опыт в собственной семье, в отношениях с близкими и друзьями. Будучи свидетелем скандалов, ребенок перестает ценить семью, как надежный оплот, а семейные ценности перестают для него быть значимыми.
4. **Ценности.** Неизбежно страдает развитие и принятие жизненных норм и ценностей для малыша. Трудно воспитывать в чаде любовь, терпимость, дружелюбие, взаимопомощь, когда вместо их проявлений в семье ребенок чаще видит обратные качества, ощущает враждебность, неприязнь между близкими.
5. **Гендерные отношения.** В конфликтах между родителями малыш может выбрать себе правого, основываясь на собственных чувствах и привязанностях. Так, если он больше общается с мамой, ощущает ее

близость, то вне зависимости от правоты матери выделит в ссоре. Постоянно видя скандалы и ругань, делая в собственных глазах кого-то из родителей жертвой, ребенок в дальнейшей жизни может негативно относиться к женщинам или мужчинам, становясь женоненавистником или, напротив, ненавидя мужчин.

У маленьких деток некоторые скандалы так сильно откладываются в памяти, что являются чуть ли не единственными воспоминаниями из детства. Ведь взрослый человек после разрешения конфликта в состоянии самообладать собой и забыть все неприятные моменты. Для ребенка же очень тяжело понять почему происходит скандал. Дети всегда думают, что именно они являются причиной раздора. Возникают навязчивые мысли, что они мешают всем в своей семье и что их совершенно никто не любит. На фоне этого появляется ощущение ненужности и в дальнейшем все это перерастает в огромную кучу комплексов.

### *Расстройства физического плана*

1. **Речь и зрение.** Нахождение в стрессе, постоянной тревоге способствует задержке в развитии ребенка. Особенно затрагиваются речь, малыш может позже начать говорить, возможно, появление заикания, различных дефектов в речи. Ребенок может потерять способность сфокусироваться на предмете, что свидетельствует о проблемах со зрением. Кроме того, общенаучный факт, что постоянно испытываемый стресс влияет на головной мозг, а с этим непосредственно связано нормальное развитие человека.
2. **Сон.** Кроха долго не забывает скандал родителей, они сами уже давно могут выбросить инцидент из головы, а их чадо все еще будет переживать по этому поводу. Психика малыша еще очень неразвита, ему сложно осознать причины раздоров. Постепенно у ребенка могут возникать негативные мысли о том, что его не любят, а он сам может быть причиной ругани мамы и папы. Из-за собственных переживаний и комплексов ребенку порой очень сложно заснуть, а все мы знаем огромную роль сна в развитии малыша, его физическом и психическом здоровье. Эмоциональное возбуждение зачастую приводит к кошмарам, тревожному сну.



## Что делать если ссора уже зреет, или она уже состоялась

- **Промолчите.** Подождите с выяснением отношений до отсутствия ребенка или его сна. Конечно, трудно это сделать, если внутри бурлят негативные эмоции и гнев, но на то вы и взрослый человек, чтобы уметь сдерживаться. Но необходимо задуматься о последствиях конфликта и о том, что нервные клетки не восстанавливаются. Попробуйте отвлечься, посчитать до ста, подышать по квадрату;
- **Остановитесь.** Если ссора уже назрела, постарайтесь на время покинуть место конфликта, уйдите, срочно займитесь каким-либо делом, перенесите разговор на потом. Вы остынете и в дальнейшем отнесетесь к ситуации с «холодной» головой;
- **Следите за речью.** Часто в ссорах родители начинают друг друга унижать и оскорблять. Унижения надолго запоминаются даже взрослому человеку, не говоря уже о ребенке. Кроме того, вам не нужно, чтобы кроха потом тоже употребляла в речи бранные слова и обзывательства;
- **Не поминайте прошлого.** Как часто в споре, взрослые начинают вспоминать прошлые проступки. Не стоит ворошить старые обиды, не усугубляйте ситуацию;
- **Не угрожайте.** Не нужно разбрасываться угрозами, особенно теми, которые вы просто говорите сгоряча, не планируя выполнять, а просто для того, чтобы задеть оппонента. Ребенок все принимает всерьез, будет с тревогой ждать худшего, рождая в себе сомнения и страх;
- **Выражайтесь спокойно.** Выясняя отношения, старайтесь минимизировать уровень раздражения, говорите спокойно, размеренно, будто обсуждая обыденную ситуацию;
- **Успокойте кроху.** Если понятен намечающийся конфликт, чувствуется взаимное напряжение, недовольство, скажите ребенку, что все в порядке, что вы не смотря ни на что, придете к общим выводам и помиритесь;
- **Объяснитесь.** Если ссора уже произошла, объясните ребенку что подвигло вас так поступить. Обязательно уверьте ребенка, что все закончилось мирно. Объяснить ему доступным для понимания языком, почему произошел конфликт. И убедить его, что все разрешилось. Что произошедшая ситуация больше не повториться. И все сказанные обидные слова и оскорбления – это ошибка, и папа или мама хорошие, добрые и т. д. ;
- **Наладить обычные отношения.** Покажите ребенку, что у вас все хорошо. Если малыш стал свидетелем скандала, не демонстрируйте долго неприязнь друг к другу, покажите, что вы помирились, и жизнь стала такой же, как

обычно. Постарайтесь, действительно, простить вторую половину, ведь любую фальшь дети остро чувствуют;

- **Выразите любовь и нежность.** Это касается как друг друга, так и ребенка. Просто обнимите своего ребенка, поцелуйте, скажите, как вы его любите. И ребенок должен понимать, что на самом деле в семье все друг друга любят;
- **Говорите об эмоциях и чувствах.** Скажите ребенку, что все люди могут выражать свои эмоции, и имеют на это право, только нужно очень стараться в плохом расположении духа не обидеть другого человека. Показывайте личный пример, успокаивайте друг друга, разделяйте чувства свои и ребенка;
- **Никогда не доводите ссоры до драк.** Это ненормальный вид конфликта, признак явно болезненных отношений. Ребенок не должен быть свидетелем рукоприкладства. Иначе для него это может стать нормой жизни, серьезно травмировать психику и сильно повлиять на дальнейшую жизнь. Если ваши семейные конфликты очень серьезные и доходит до рукоприкладства, то над этим стоит серьезно задуматься. Как минимум вы должны спокойно обсудить ситуацию с супругом в подходящей обстановке. Или обратиться за помощью к семейному психологу. Ведь каждый взрослый человек должен понимать, что дети – это наше отражение. И какую модель семьи ребенок видит в детстве, такую же он будет строить сам во взрослой жизни. Если избиения стали частью отношений, то хорошо подумайте, не будет ли лучшим для вашего ребенка, если ваша пара разойдется.

**Мальчик**, который вырос в семье, где отец постоянно избивал мать, просто не в состоянии отличаться хорошим воспитанием по отношению к женщине. Для него будет просто нормой решать любой конфликт в своей семье кулаками. У него не будет уважения к собственной матери, а, соответственно, и ко всем остальным женщинам. **Для девочки** воспитание в такой семье является основной моделью поведения женщины. В дальнейшем у нее будет просто отсутствовать уважение к себе. Быть жертвой, ходить в синяках для девочки будет нормальным образом жизни. Это будет модель семьи, к которой она привыкла с детства. Помните, что хорошие отношения в семье – залог нормального развития вашего ребенка. Семья – оплот, нерушимая стена для каждого ребенка. Родители – пример для подражания и неоспоримый авторитет. Вы ответственны за психику своего чада. Действительно любящие мама и папа никогда не позволят собственным неурядицам и проблемам в отношениях повлиять на здоровье чада, они обязательно постараются сгладить конфликты, окружить ребенка спокойствием и любовью.

## Правила выяснения отношений:

- Вариант – избегать конфликтных ситуаций, но, если так не получается, заранее стоит предусмотреть действия для подобных случаев:
- Уйти в другое место, хоть в ванную, не выгоняя ребенка.
- Полезный метод – написание записок, не произнося ни слова.
- Старайтесь не кричать и, тем более, не бить предметы, не стучать и не хлопать дверьми, чтобы не пугать малыша.
- Нельзя говорить того, чего не будет – маленький наблюдатель воспринимает сказанное за правду.
- Надо объяснить понятным языком причину ссоры между папой и мамой. Крайне необходимо исключить матерные слова.
- В ссоре родителей ребенок не виноват, поэтому нельзя срывать собственное отрицательное настроение на сыне или дочери.
- Научиться объяснять собственное состояние, спокойно доказывать и убеждать вторую половину в мирном решении проблемы. Не вспоминать прошлых обид. Не обвинять друг друга, показывая, что кто-то виноват. Не требовать у мужа (жены) копирования методов выполнения дел.

Ребенку полезно увидеть сожаление мамы и папы о том, что случилось. Взрослым стоит попросить друг у друга прощения и заключить мир при детях, являясь примером для подражания. Детям важно знать, что дома они в безопасности, а плохое настроение случается у каждого. Чаще показывать взаимную любовь и счастье.

