

**способов** это сделать: **сосчитать до 10**, прежде чем что-то сказать, **набрать в рот воды и не глотать ее**, подумать: «Как моя реакция отразится на наших отношениях? Улучшит она их или ухудшит?»

И после того, как эмоции утихли, в спокойной обстановке и в отсутствии ребенка необходимо обязательно обсудить конфликтный вопрос, высказать ваши чувства и прийти к совместному решению.

**Что делать, если вы все-таки поссорились на глазах у ребенка:**

Если вам не удалось вовремя сдержаться и недопонимание вылилось в «разговор» на повышенных тонах, важно сгладить его последствия для вашего чада. Всеми силами старайтесь:

✓ **Говорить и вести себя спокойно.** Повышение голоса не придадут убедительности вашим доводам, а ребенка могут серьезно напугать. Еще в большей мере это касается ваших действий. Да, разбив пару тарелок или «распустив руки», вы сбросите свое накопившееся напряжение. Однако для малыша это может стать травмой, с последствиями которой ему придется разбираться всю жизнь.

✓ **Избегать оскорблений и унижений.** Словесная агрессия так же вредит ребенку, как и физическая. Дети очень чувствительны к эмоциям, вложенным в слова.

✓ **Сохранять нейтралитет ребенка.** Ни в коем случае не нужно спрашивать его мнения – кто прав в вашем споре, на чьей он стороне. И, тем более, убеждать в том, что правы именно вы. Это крайне травматично для малыша, ведь вы оба для него

родные и любимые люди.

✓ Лучше всего **показать ребенку**, что **конфликт завершен** – то есть после ссоры при нем же и **помириться**.

✓ **Доступными для детского понимания словами** необходимо **объяснить**, что ссора не говорит о том, что кто-то виноват или один хуже другого, просто два человека не смогли договориться. Также важно озвучить, что ссора не приведет к разрыву отношений между мамой и папой, что они продолжают любить друг друга и своего сына или дочь.

Если же ссоры родителей имеют **регулярный характер**, необходимо остановиться и задуматься. Лучше всего для этого обратиться **за помощью к специалисту по семейным отношениям**, так как самостоятельно бывает трудно разорвать порочный круг взаимных обвинений и упреков.

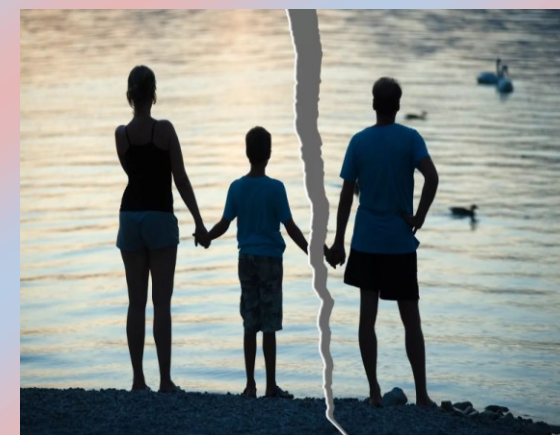


Предпринимая усилия по улучшению своих отношений с супругом (супругой), вы не только станете сами спокойнее и счастливее, но и сможете сделать более счастливыми своих детей.

Министерство социальной защиты населения Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное учреждение «Комсомольский-на-Амуре реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

*Ссоры родителей:  
чем опасно выяснение  
отношений на глазах у  
ребенка*



Ни для кого не секрет, что ссоры родителей в присутствии ребенка оказывают на последнего очень сильное негативное влияние. Однако такое теоретическое знание редко останавливает взрослых от ругани и конфликтов при малыше. Чтобы в дальнейшем легче было остановить разгорающуюся ссору, нужно понять, в чем же конкретно заключается это негативное влияние.



### Последствия ссор при ребенке.

**Плохое поведение.** При виде конфликта между родителями ребенок испытывает бурю негативных эмоций, таких как страх, тревогу. И пока маленький человечек не знает способов, чтобы с ними справиться. Он может показать, что страдает, только с помощью криков, капризов, упрямства или непослушания. Одним словом, он пытается любым доступным ему способом привлечь внимание родителей, чтобы они помогли ему справиться с эмоциональной бурей внутри. Поэтому, если вы устали бороться с плохим поведением ребенка, необходимо посмотреть со стороны на собственное общение с окружающими.

**Снижение иммунитета.** Каждая ссора

родителей для ребенка является стрессом, а стресс неизменно влияет на здоровье любого, даже взрослого человека.

Если ребенок постоянно находится в стрессовой ситуации, иммунитет организма снижается и возникают болезни, которые принято называть психосоматическими. Поэтому зачастую в конфликтных семьях дети постоянно болеют.

### **Психические расстройства.**

Под влиянием стресса страдает, конечно, и психика малыша. Крайними проявлениями могут стать страхи, ночные кошмары, заикание, энурез, нервные тики или даже психические заболевания. При этом последствия могут наступать не сразу, а спустя годы. Либо они могут быть просто вовремя не замечены родителями, увлеченными «междоусобными войнами».

### **Манипулятивное поведение.**

Некоторые родители, поссорившись на глазах у ребенка, ощущают свою вину перед ним. Пытаясь искупить ее, они дарят подарки, снимают запреты или покупают сладости. Такое поведение ведет к появлению маленького манипулятора в семье: он понимает, что может попросить все, что хочет, после ссоры родителей.

### **Личный пример поведения в конфликте.**

Как известно, дети обучаются с помощью подражания своим родителям. Постоянно наблюдая ругающихся родителей, ребенок может усвоить агрессивные модели поведения в конфликтных ситуациях. Особенно остро это может проявиться в подростковом возрасте, когда негативные эмоции подсте



гиваются гормональными всплесками. И, как бы вы ни убеждали его, что надо уважать друг друга и жить мирно, он будет транслировать то, что вы делали, а не то, что говорили.

### **Трудности в собственной будущей семье.**

Подражание родителям переносится и в будущее детей. Если ребенок регулярно наблюдал семейные конфликты, именно такая «форма общения» для него становится нормальной. И других, более конструктивных инструментов для создания теплых семейных отношений у него просто не будет.

### **Как минимизировать эти последствия:**

Если в вашей семье время от времени возникает недопонимание, это нормально. Такие чувства, как злость, раздражение, гнев или обида, являются частью нашей человеческой природы, они нормальны, так же как и положительные.

**Самое главное** – научиться останавливаться в тот момент, когда внутри закипает раздражение или злость. Существует много

