Консультация для родителей

«Конфликты в семье. Негативное воздействие на ребенка»

Для  разговора о конфликтах неплохо было бы определиться с терминологией: «Что же такое конфликт?» Конфликт означает столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений, желаний, которые не могут быть удовлетворены одновременно. В простонародье говорят: «Что не поделили?»

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. Благодаря конфликту в семье могут появиться новые цели, нормы поведения,  семейные ценности. Возможен и другой вариант – взаимные обиды, душевная боль, разрушение отношений, а порой и распад семьи. Какай исход примет тот или иной конфликт зависит исключительно от способов его разрешения.

В психологии принято выделять два способа разрешения конфликтов: конструктивный и неконструктивный. При конструктивном поведении в конфликтной ситуации, конфликта как такового не возникает, люди успешно договариваются. Неконструктивные тактики приводят к  тому, что человек либо жестко «стоит на своем», не останавливаясь ни перед чем, либо проявляет излишнюю уступчивость в ущерб своим интересам. Если говорить о жизни в целом (семейной, профессиональной), то наиболее эффективно, если человек умеет гибко применять разнообразные стратегии: где-то пойти на компромисс, где-то уступить, а в нужный момент настоять на своем.

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, уязвить, что решение проблемы становится невозможным, а «первопричина» конфликта забыта. Конечно, такие способы поведения всегда вредоносно сказываются не только на самих конфликтующих, но и на тех, кто становится невольным участником подобных «сражений», на детях.

Первый социум, в который попадает новорожденный ребенок – это его семья. Все, что происходит внутри семьи для маленького человечка является образцом, эталоном поведения, не терпящим альтернативы. Здесь он осваивает навыки межличностного взаимодействия по примеру подражания родителям,  в том числе, и способы поведения в конфликтных ситуациях. По законам нормального психического развития у ребенка (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. Родители искренне недоумевают: «Откуда!?»… А главное – очень действенно применить к маме ее же методы.

Далее малыш приходит на детскую площадку, в дошкольное учреждение, где ему приходится активно взаимодействовать с другими детьми. И здесь отнимая, покорно отдавая, колотя лопаткой по голове соседского мальчишку, со слезами и жалобами обращаясь к маме и т.д., ребенок применяет усвоенные и успешно апробированные в семье способы поведения в конфликтной ситуации. «Отдай, надо делиться, возьми другую!» - учит мама, привыкшая всегда настаивать на своем. Только почему-то «не слушается» ее ребенок - толкает и с криком вырывает понравившуюся игрушку. Получается как в анекдоте: «делай не как я делаю, а как я говорю». Однако в жизни не возможно добиться, да-да, даже добиться (от корня «бить») подобного результата.

Когда же ребенок в полной мере освоит речь, он будет ругаться именно теми словами, которыми использовали 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. Вечно орущей маме в голову не приходит, почему ребенок не может ее послушаться и начать разговаривать спокойным тоном, тем более, что она не раз ему говорила, что кричать плохо и нельзя. Об этом мы уже говорили выше, не работает: «делай не как я делаю, а как я говорю».

На практике приходится сталкиваться с отсутствием у родителей навыков общения, которые компенсируются постоянным выяснением отношений между собой, подменяющим полноценное общение, создавая иллюзию эмоциональной близости. Ребенку в этом случае приходится очень сильно «постараться», чтобы привлечь внимание отпустивших себя в процесс взаимных претензий родителей. Когда простые способы, такие как истерики, «плохое» поведение, школьная неуспеваемость не срабатывают в ход идет тяжелая артиллерия – серьезные соматические заболевания, вынуждающие родителей повернуться к ребенку.

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.  Положительный эмоциональный настрой, спокойствие матери является источником возникающего у ребенка чувства защищенности (все хорошо, ты в безопасности). Испытываемые матерью негативные эмоции (злость, страх, обида, боль и т.д.) сигналят «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. Конечно, если с матерью не безопасно, то без нее и подавно «ужас и смерть».    Бытует мнение, что детей необходимо ограждать от взрослых проблем, но порой оно принимает гипертрофированные формы. Мама поругалась с папой, бабушкой или по другой причине испытывает негативное эмоциональное переживание, на глазах слезы. Подходит ребенок и спрашивает: «Почему ты плачешь?» Чтобы сделать «лучше для ребенка» мама отвечает: «нет, я не плачу, тебе показалось», «лук резала», «все хорошо, видишь, я уже улыбаюсь» и т.д. И все бы ничего, но ребенок уже бессознательно считал «маме плохо», а мама говорит совсем другое. Возникает вопрос: чему верить – себе, своей интуиции  или тому, что говорят значимые взрослые? Не только говорят, но и убеждают, приводят километры логических доводов. Постепенно ребенок перестает верить себе, чувствовать себя, а ориентируется исключительно на то, что говорят значимые другие. Такой ребенок во взрослой жизни обречен на зависимое поведение, потому что на себя опереться не может - просто не чувствует.

Существует еще один вид конфликта, о котором хотелось бы сказать, это внутриличностный конфликт, сопровождающийся острым внутренним недовольством собой, своей жизнью. Очень часто такая неудовлетворенность и тем более ее источники находятся за пределами сознания человека, а субъективно она ощущается как недифференцируемый дискомфорт: «что-то не так; или  все не то, а что именно не знаю».  Такие люди сильнее подвержены раздражению, обиде, злости. А главное, внутренняя неудовлетворенность собой будет искать выход и проецироваться во вне в виде постоянного недовольства все и вся, бесконечных придирок, эмоциональных срывов. Теперь представим, что мама, воспитывающая малыша, имеет внутреннюю неудовлетворенность какой-либо сферой своей жизни: отношениями в семье, не может себя реализовать, профессионально неуспешна и т.д. Куда ей девать накопившуюся годами неудовлетворенность? Это страшно, но ребенок оказывается единственной возможностью безнаказанно слить поток негативных эмоций. Споткнулся, упал в лужу двухлетний малыш, мама жестко выдергивает его за руку и разъяренно кричит, что, мол, и свинья, и все нервы вытрепал, и все назло делает. Конечно же, падение ребенка не может вызвать такую бурю эмоций. Очевидно, что их источник кроется во внутренней неудовлетворенности. Эта «буря» уже была готова и лишь ждала малейшего повода вырваться наружу. Как себя будет чувствовать ребенок – «самая большая неприятность», а как он будет себя вести с окружающими?   
          Далеко не для всех очевидно, что материнство – это большая ответственность за ребенка, за его жизнь, за то, каким он вырастет, как сложится его судьба, сможет ли он быть счастливым или нет. Не каждая мать, имеющая детей, реально готова принять на себя ответственность за своего ребенка … или хотя бы за саму себя….

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.

Крайняя чувствительность психики ребенка к любым событиям объясняется особенностями возраста, когда весь организм ребенка настроен на усвоение информации извне. На базе этой информации ребенок строит собственную картину мира и учится новому поведению. Основной «поставщик» информации – близкие люди: именно они вольно или невольно показывают всей своей жизнью ребенку, как нужно действовать в той или иной ситуации. Ребенок развивается, копируя нас не только в положительных моментах, но и, к сожалению, в наших слабостях и негативных проявлениях. Как «сверхчувствительный радар», он улавливает все изменения в семейных отношениях.

Как семейные конфликты влияют на ребенка:

1. Снижается самооценка, увеличивается тревога, [могут появляться страхи](https://www.google.com/url?q=http://deti.mail.ru/vopros/psikholog/psikhologija/55737/&sa=D&ust=1512337834362000&usg=AFQjCNFOtiKlmeMZbUHJjpMeLW6DfcUW2w).
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.
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 ссорятся, а через некоторое время даже не могут вспомнить причины этих ссор). Таким образом, детский опыт никуда не исчезнет. Он влияет 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, 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». Помните, что именно родители обязаны обеспечить детям психологическую безопасность. Конечно, ребенок может и в этом случае ощущать эмоциональное напряжение, однако прямое наблюдение конфликта крайне вредно и травмирует психику ребенка.

Накопившееся раздражение может вымещаться на ребенке. Лучше поговорить с партнером, чем продолжать испытывать психику ребенка на прочность.

Если противоречия затянулись, осознайте, какие проблемы между вами не решены. Закрыть глаза на ситуацию уже не удается, 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.

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](https://www.google.com/url?q=http://deti.mail.ru/child/vospitanie-lyubovyu-kak-vyrastit-schastlivogo-chel/&sa=D&ust=1512337834365000&usg=AFQjCNHYgzcMpVlczHkGFFKyAlJupo8e_g)!

Можно ли избежать конфликтов?

Какой бы замечательной и дружной ни была семья, она вряд ли избежит конфликтов. Разногласия в любой семье неотвратимы, поскольку семья - это сложная система взаимоотношений разных людей со своими взглядами, ценностями, привычками, характерами и личностными особенностями. Главное - не избегать ссор, а научиться разрешать их конструктивно. Существуют различные варианты разрешения конфликтов, но самый приемлемый способ, к тому же самый подходящий для всех, - открытый поиск компромисса. Вместо вопроса: "Кто виноват?", лучше спросить: "А как нам быть?", помня, что спор или даже ссора всегда имеет одну цель - достичь единства взглядов в решении проблемы.

В любом случае, необходимо использовать все способы и методы для открытого обсуждения проблемы и ее решения. Важно научиться не «срываться» при ребенке, держать свои эмоции и высказывания под контролем! 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: напи тогда пример вместо «заткнись, достала!» можно использовать «не говори много!». Иногда у супругов это вызывает улыбку, что уже терапевтично;

- 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 накипит, сбрасывать агрессию на нее. Полезно ходить в спортивный зал и заниматься спортом, если есть такая возможность.

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 причем. 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 пить 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.