

ПСИХОЛОГИЯ РОДИТЕЛЯМ

Конфликты родителей, что говорить ребенку?

Когда родители рассказывают ребёнку о своих супружеских проблемах, стараются «перетянуть» его каждый на свою сторону, «объединиться» вместе с ребёнком против другого родителя, а также выясняют отношения в присутствии ребёнка – это наносит его психике большой вред.

Ребёнок любит обоих родителей! И ему тяжело видеть несчастной любимую маму, так жалко становится обиженного папу. Ему так хочется сделать их жизнь лучше. Даже ценой собственного... счастья и здоровья, психического и физического...

Иногда дети начинают болеть или плохо себя вести, чтобы подсознательно объединить вокруг своих проблем маму и папу. Чтобы родители позабыли ссоры и разногласия и занялись ребёнком.

Поэтому никогда:

– Не втягивайте ребёнка в обсуждение поведения вашего супруга/супруги. Не просите сохранить что-либо в секрете от мамы/папы.

– Не перетягивайте его на свою сторону, пытайтесь сделать «союзником». Не делайте из него посредника между вами: *«Иди, скажи папе, что я обиделась на него...»*

– Никогда не ожидайте, что ребёнок примет чью-то сторону или будет защищать одного родителя перед другим.

– Не обижайтесь на него за то, что он продолжает общаться с папой/мамой, несмотря на то, что вы поссорились. Ваша ссора не должна его касаться – это не его дело. Для него вы остаётесь любимыми родителями, несмотря ни на что.

Важно выносить ребёнка «за скобки» своих ссор и не втягивать его.

В семье есть супружеская и родительская подсистемы. Важно, чтобы границы этих двух подсистем были прочными. Всё, что касается вашей супружеской жизни, – это ваше личное дело, дело двух взрослых за закрытыми дверями.

У ребёнка есть право на хорошие отношения и с мамой, и с папой, даже если папа и мама в ссоре.

В нём есть часть и мамы, и часть папы. Подталкивать его принять чью-то сторону – это всё равно, что заставлять принять одну свою часть и отвергнуть другую.



Дети в такой ситуации часто уходят в физическую болезнь или психологические проблемы. Пытаются сплотить вокруг себя родителей своим тяжёлым состоянием или различными проблемами.

Хочу привести историю: *«Помню, мы были с моей мамой и сыном вместе за городом. И вот немного повздорили с ней, и буквально час спустя у сына, как тормоза сорвало! Стал хулиганить, кричать, ломать вещи! Хорошо, что я сразу поняла, что это попытка вновь объединить и помирить взрослых, пусть и ценой собственного наказания. Дети готовы даже пожертвовать собой ради покоя в семье! Тогда я была очень рада, что уже к тому времени была знакома и с психологией взрослых и детей!»*

В этом примере хорошо видно, что дети реагируют на ссоры взрослых как лакмусовая бумажка, тонко считывая их настроение.

При этом важно понимать, что сам по себе конфликт между взрослыми – это не проблема. У двух людей могут быть разногласия и разные точки зрения.

Это совершенно нормально, и при правильном подходе это может быть полезным для отношений. Конфликт помогает прояснить позицию друг друга и найти общие решения, а не замалчивать то, что беспокоит.

Вопрос в том, как эти конфликты решать. Есть два пути.

Незрелый путь – обвинения, оскорбления, унижения, припоминание старых обид и прошлого, желание ДОКАЗАТЬ свою правоту.

Девиз в таком случае: *«Я прав, а ты – неправ. Будет всё по-моему».*

Зрелый путь – постараться понять и услышать друг друга, не только привести свои, но и выслушать аргументы другого. Да, это может

быть эмоционально и даже на повышенных тонах, но без оскорблений, переходов на личности, взаимных обвинений.

Девиз в таком случае: «Какое решение устроит нас обоих? О чём мы можем договориться?»



Во время конфликтов старайтесь использовать «Я-сообщения» (вместо «Ты-сообщений»):

- Я расстраиваюсь, когда...
- Я переживаю, если...
- Мне неприятно, когда...
- Я волнуюсь, когда...
- Мне обидно, когда...

В этом случае, другая сторона не чувствует, что на неё нападают и обвиняют, и не начинает защищаться или нападать в ответ.

Фразы, которые ребёнку очень важно услышать от взрослых во время конфликта или после:

- Мы любим друг друга, просто у нас есть разногласия.
- Мы поссорились, но уже помирились, всё в порядке.
- Тебе не стоит волноваться, мы справимся и решим этот вопрос.
- Я знаю, ты переживаешь, но мы разберёмся, и всё будет хорошо.
- Это не твоя вина, ты здесь ни при чём, это наши взрослые дела.
- Мы взрослые и мы разберёмся.
- Мы скоро помиримся, и всё будет в порядке.
- Наша ссора никак не связана с тобой, мы тебя очень любим.
- Мы разберёмся, всё будет хорошо.