**Консультация для родителей**

**Тема: «Семейные конфликты и их влияние на ребенка»**

Конфликты случаются в любой семье. И это вполне нормальное явление. Но если одни люди применяют энергетику конфликта в конструктивном направлении, грамотно излагая претензии и безотлагательно соглашаясь на примирение, то другие начинают рушить свои же отношения, обижаясь на партнера и используя любую возможность, чтобы продемонстрировать любимому, "насколько он не прав", и - самое неприглядное, - вовлекают в ссоры детей.

Убеждение, что в благополучной семье нет места размолвкам и ссорам, – ошибочно. Потому что семья – это активная система, которая состоит из индивидуальностей, поэтому возникновение конфликтов между ними неизбежно. С помощью ссор люди решают проблемы семьи и, если выяснение отношений не заключается в личных нападках, вполне вероятно конструктивное решение проблем, снятие психологического напряжения, поддержка друг друга, а также стабилизация внутрисемейных отношений.

К сожалению, в пылу семейных ссор родители не задумываются о том, что в данный момент чувствует их ребенок. В то же время, гнетущая эмоциональная атмосфера, когда ссорятся (а порой и дерутся!) два его самых близких и любимых человека, оказывает огромное давление на неокрепшую детскую психику, откладывая огромный отпечаток на всё, что ребенок делает сейчас, и каким он будет в дальнейшем.

Поведение ребенка в семейном конфликте зависит от индивидуальных характеристик ребенка (темперамента, стрессоустойчивости, уровня тревожности, самооценки, возраста, активности в познании мира).

***Основные модели поведения детей в семейных конфликтах:***

**Ребенок-буфер.** Этот ребенок неосознанно или сознательно пытается сгладить все острые углы или примирить родителей. Все переживания, которые он испытывает, рано или поздно выливаются в его болезни, являющиеся условно-желательными, потому что отвлекают всех от продолжения ссоры. Очень часто у такого ребенка развивается серьезное заболевание – бронхиальная астма, экзема, или целая череда простудных заболеваний. Часты также нарушения неврологического плана – беспокойный сон и трудности с засыпанием, ночные кошмары, энурез, заикание, нервные тики или синдром навязчивых движений.

Если Ваш ребенок часто болеет или у него наблюдаются какие-либо нарушения здоровья – проанализируйте ситуацию в семье. Может быть, Вы найдете корень всех его недомоганий в частых ссорах и, конечно, постараетесь его свести на нет, ради здоровья любимого малыша.

**Ребенок встает на сторону более слабого родителя.** Такой ребенок старается защитить более слабого родителя в семейных конфликтах, вставая на его сторону и полностью бойкотируя другого родителя.

Если Ваша семья часто переживает ссоры и конфликты, а такое поведение типично для Вашего ребенка, в дальнейшем это послужит причиной стойких неудач в личной жизни и формированию неправильного образа своей взрослой роли.

**Ребенок уходит в себя.** Такой ребенок принимает нейтральную позицию в семейных конфликтах, стараясь не принимать в них участие. Он может внутренне очень переживать свою неспособность уладить данные конфликты, но внешне никак не проявлять эмоций, становясь отдаленным от близких людей, дистанцируясь всё больше и больше от семьи, уходя в свое одиночество и не пуская во внутренний мир никого. Такой малыш очень тяжело будет адаптироваться в любом детском коллективе, а потом – в социуме, частыми его спутниками будут депрессия, неуверенность в себе, страхи, пониженная самооценка. В подростковом возрасте такие дети становятся неэмоциональными и замкнутыми, и часто находят утешение в том, что запрещено – курении, выпивке, наркотиках, уходах из дома и т.д.

Дети способны глубоко переживать даже скрытые конфликты между родителями, которые не выливаются во внешнюю ссору или обвинения друг друга, но надолго поселяют в семье отчужденность и холод в отношениях.

Последствия семейных конфликтов родителей во взрослой жизни ребенка:

– Дети из конфликтных семей выходят с глубокими внутриличностными конфликтами. Впоследствии это может привести к развитию невроза и депрессии в случае каких-либо стрессовых ситуаций.

– Формируются определенные черты характера: неуверенность в себе, замкнутость и нелюдимость, безразличие, агрессивность.

– Формируется сценарий поведения в межличностном взаимодействии. Это проявляется в созданных семьях и на их собственных детях, потому что семья, в которой вырос ребенок, закладывает образец его будущей семьи. Психологи отмечают, что ребенок впервые знакомится, усваивает роли отца и матери, мужа и жены, мужчины и женщины в процессе ежедневных контактов, общения с родителями, близкими людьми.

– Формируется определенный образ мышления: негативный, с высокой критичностью. Картина мира негативная. Последствия этого процесса отражается на всей жизнедеятельности человека, существенно ухудшая качество его жизни.

Если ребенок стал свидетелем конфликта или его участником, важно с ним поговорить: спросить, как он себя чувствует, сказать, что его любят оба родителя, объяснить, что ссора не разрушит семью и отношение к нему. Нельзя критиковать другого родителя и настраивать против него ребенка. Нужно наблюдать за эмоциональным состоянием ребенка после семейной ссоры. При изменении поведения или настроения, больше с ним проводить времени, показывая свою любовь и заботу. Важно, восстановить пошатнувшееся чувство безопасности и душевного равновесия.

Какой бы благополучной ни была ваша семья, избежать конфликтов вряд ли получится. Расхождения во взглядах, как правило, неотвратимы, так как семья - это система взаимоотношений различных людей с собственными взглядами, привычками и личностными особенностями. Важно - не уходить от ссор, а учиться решать их конструктивным путем. Самый приемлемый способ решения конфликтов – шаг к компромиссу. Вместо вопроса: "Кто виновен?", лучше задуматься: "А как нам поступить?", не забывая, что ссора имеет единую цель - достигнуть общности взглядов в разрешении проблемы.

При любом конфликте родители должны подавлять себя, потому что ссоры и выяснение отношений причиняют непоправимый вред детям. Ссору, возникшую в присутствии детей, необходимо завершить позитивно, чтобы они увидели, что родители помирились и им ничего не угрожает.

Не забывайте, что когда люди внимательны друг к другу, они могут многое решить. Любовь и надежда окрыляют людей. К сожалению, нам всем так много времени и внимания приходится уделять своим обязанностям, что остается слишком мало времени для любви и радости. Помните об этом, чтобы не было слишком поздно.

**Рекомендации по предупреждению супружеских конфликтов**

Уважай себя, а тем более другого. Помни, что он (она) самый близкий для тебя человек, отец (мать) твоих детей.

Старайся не носить долго в себе свои ошибки, обиды, и “грехи”, а сразу реагируй на них. Это исключит накопление отрицательных эмоций.

Исключи сексуальные упреки, так как они не забываются.

Не делайте замечаний друг другу в присутствии других (детей, знакомых, гостей и т.д.).

Никогда не обобщай даже явные недостатки супруга, ведя разговор только о конкретном поведении в конкретной ситуации.

Не опускайся, заботься о своей физической привлекательности, преодолевай свои недостатки.

Относись к увлечениям супруга(супруги) с интересом и уважением.

В семейной жизни иногда лучше не знать правду, чем во что бы то ни стало пытаться установить истину.

Не переноси служебные конфликты на супружеские.

**Советы молодым родителям, когда возникают стрессы**

1. Доверьте ненадолго кому-нибудь из близких вашего малыша и найдите удобное место вне дома, где вы могли бы прямо и откровенно поговорить друг с другом. Поделитесь тем, что чувствует каждый из вас, расскажите о всех своих обидах и разочарованиях, чувстве беспомощности и страха, если они одолевают вас.

2. Подчеркните, как вы нужны друг другу, чего ждете от другого. Это может заставить вас пересмотреть отношения к себе и к супругу и даст вам силы для дальнейшей совместной жизни. Ежедневно выделите время для обсуждения своих проблем и на каждую неделю намечайте какое-нибудь интересное мероприятие для вас двоих.

3. Подумайте, не противоречите ли вы сами себе или друг другу в своих чувствах и поступках. Если это действительно так, то попытайтесь понять причины этого. Ваш собственный здравый смысл — отличный источник новых идей и решений.