***Как семейные конфликты влияют***

***на психическое состояние 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, при возникновении конфликтов внутри семьи больше всех страдают именно дети. Причем влияние на ребенка проявляется не открыто, как в ситуациях семей с асоциальным поведением, а косвенно. Подобное влияние непременно отражается на личности ребенка.

В этом случае возможны три основных варианта развития событий:

- ребенок становится очевидцем родительских конфликтов;

- малыш может играть роль "громоотвода" - объекта эмоциональной разрядки своих родителей;

- ребенок становится орудием в разрешении конфликта.

**Безмолвный свидетель родительской ссоры** Родители и ребенок – это единое целое, в котором мама и папа являются основой для психологического развития малыша. К сожалению, зачастую родители не осознают, какая ответственность ложится на них за будущее личностное развитие ребенка, его установок, привычек и стиля поведения. Они практически не задумываются о влиянии конфликтов на психику ребенка. Частые ссоры и выяснения отношений между родителями приводят к тому, что у малыша пропадает ощущение защищенности. В результате у него нарастает тревожность, а продолжительные конфликты приводят к серьезной психической травме. Ребенок замыкается в себе, его преследуют страхи и ночные кошмары. Дети (в том числе и подростки) не могут осознать проблем и противоречивости межличностных отношений. Ребенок любит обоих родителей, поэтому воспринимает конфликты между ними как истинное крушение мира.

 Детская душевная травма нередко провоцирует ряд невротических расстройств - энурез, тики, страхи, нарушение внимания и пр. Многие родители уверены в том, что для ребенка играют роль только конфликты открытого характера, свидетелем которых он и является. Но наличие скрытых неразрешенных конфликтов также вредит детской психике. Утаиваемое напряжение, притворная вежливость, отчужденность или враждебность родителей более разрушительны для психики ребенка, чем открытые скандалы.

**Ребенок как объект эмоциональной разрядки** Часто собственное раздражение и недовольство родители выплескивают на малыша. Также они могут прилагать все усилия для того, чтобы привлечь ребенка на свою сторону, ограничив контакты с другим родителем. С помощью чрезмерной опеки, родители стремятся повысить собственную значимость в семье. Эта стратегия типична для матерей. Перетаскивая свои проблемы на ребенка, мать невольно усложняет для него психотравмирующую обстановку. Отрицательные эмоции в отношении ребенка и несоразмерные к нему требования или, наоборот, абсолютное восприятие всех его проявлений, не дают ему возможности полноценно оценить собственное поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.

 Используя ребенка в качестве "громоотвода", родители усугубляют у него чувство неуверенности, непрочности межличностных отношений, провоцируют в нем сомнения в личной ценности и возможностях. Решение конфликтных ситуаций за счет ребенка снижает степень напряженности в семье, но полностью проблемы не решает.

**Ребенок как орудие решения семейных конфликтов** Еще одним главным поводом для семейного конфликта является сам малыш. Родители, не умея решать собственные конфликты, сводят их решение к ребенку, поощряя или наказывая его за поведение, доказывающее правоту противоборствующих сторон. В результате ребенок должен соответствовать противоречивым требованиям своих родителей, что мешает ему быть самим собой, индивидуальностью.

 Решая конфликт за счет ребенка, многие родители рвут его на части не только требованиями, но и расспросами типа: "Кого ты любишь больше - маму или папу?" или привлекают его встать на сторону одного из родителей во время конфликта. Но малыш любит обоих родителей, поэтому он начинает лицемерить, оказывая содействие обоим родителям, при этом извлекая выгоду из своего положения. Родители верят, что подросший ребенок все верно поймет и рассудит их. Но в большинстве случаев такие дети теряют истинные ориентиры, так как у них складывается представление о том, что можно всегда извлекать личную выгоду из любой ситуации.

  **Родителям нужно помнить:**

- Неуважение порождает неуважение, а уважение вызывает аналогичную ответную реакцию.

- Насилие порождает насилие, а доброжелательность – мир.

- Эгоизм порождает эгоизм, а внимание к другому оборачивается ответным вниманием.

- Если не прислушиваться к мнению детей, они не научатся воспринимать ваше мнение.

- Принуждение порождает несвободу, а подневольный человек вырвется из навязанных ему рамок при первой же возможности.

 Таким образом, при наличии семейных конфликтов у ребенка возникают собственные внутренние конфликты: эмоциональная неустойчивость, неуверенность, тревожность и замкнутость. Кроме того, ребенок может овладеть сценарием конфликтного поведения как единственным методом разрешения проблем.

 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.
Как избежать конфликтов в семье. Простые советы

**Первое, в семье обязаны быть доверительные отношения.** Полное доверие во всех сферах и никаких секретов между супругами. Когда мы имеем секреты или мы недоговариваем что-то друг другу, тем самым мы даём повод кому-то или чему-то привести нас к ситуации, которая может вызвать конфликт в семье.
Научитесь открыто говорить друг с другом на разные темы, будьте настоящими друзьями. Делитесь своими мыслями, своими переживаниями, рассказывайте о событиях, которые произошли за день. Будьте открыты.
**Второе, мы должны уметь уступать друг другу.** Будьте мудрыми, иногда промолчите в конфликтной ситуации, даже если трудно это сделать. Иногда уступите и пожертвуйте чем-то ради вашего родного и любимого человека. Научитесь просить прощение, даже если вы правы. Этим вы не только сглаживаете ситуацию, но и показываете насколько вы сильный человек и заслуживаете уважение в глазах вашего спутника жизни.
**Всегда прощайте друг друга.** Простить значит забыть всё плохое. Это очень важно в семейных отношениях. Простить не только в конкретном случае, а простить за всё, что человек сделал на протяжении вашей жизни.
**Не вспоминайте друг другу прошлые ошибки.**
И любите друг друга. Лишь настоящая любовь сможет вам помочь пройти через все испытания.