

Рекомендации по решению семейных конфликтов

1. Учитесь гасить свои эмоции. Успокойтесь и уже после этого заводите разговор на серьёзную тему.
2. Не накручивайте себя. Прежде чем устраивать скандал, выясните причину данного поведения вашего ребёнка.
3. время для серьёзного разговора нужно выбирать правильно. Все серьёзные разговоры в сторону, если человек голоден, занят чем-то, не выспался и др.
4. Если Вы с чем-то не согласны, решите этот вопрос сразу, а не накапливайте все обиды на потом.
5. Если возник конфликт решайте именно причину данного конфликта.
6. Решайте все вопросы по мере их назревания, а не собирайте их в одну кучу, которую потом свалите на голову своему партнёру.
7. Не таите обиды и не создавайте себе комплекс вины. Когда Вы чем-то недовольны или обижены, проговорите это, но без истерик. Достаточно выговориться и Вам станет легче.
8. Не опускайтесь до оскорблений.
9. Контролируйте свой тон и не употребляйте язвительных замечаний. Оскорбляют не столько слова, сколько тон, которым они произносятся.
10. Избегайте устраивать истерик.

Быть родителем
- это великое
искусство,
которому учатся
на протяжении
всей жизни.

ГУО "Шумилинский районный
социально-педагогический центр"

БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВЛИЯНИЕ
КОНФЛИКТОВ В
СЕМЬЕ НА
РЕБЁНКА

Обратиться за помощью
можно по номеру: (802130)5 54
39

Электронный адрес: sps-shum@tut.by

Сайт: sps.shum.schools.by

Наш адрес: 211259
г.п. Шумилино, ул. Ленинская,
д.22,
Витебская область



К сожалению, при возникновении конфликтов внутри семьи больше всех страдают именно дети. Причем влияние на ребенка проявляется не открыто, а косвенно. Подобное влияние непременно отражается на личности ребенка.

В этом случае возможно три варианта развития событий:

Ребёнок - безмолвный свидетель родительской ссоры

Родители и ребёнок - это единое целое, в котором мама и папа являются основой для психологического развития ребёнка. Частые ссоры и выяснения отношений между родителями приводят к тому, что у ребёнка пропадает ощущение защищённости. В результате нарастает **тревожность**, а продолжительные конфликты приводят к серьёзным последствиям. Ребёнок **замыкается в себе**, его преследуют **страхи и ночные кошмары**. Наличие скрытых неразрешённых конфликтов также вредит детской психике. Утаиваемое напряжение, притворная вежливость, отчуждённость или враждебность родителей более разрушительны для психики ребёнка, чем открытые скандалы.



Ребёнок как орудие решения семейных конфликтов

Ещё одним главным поводом для семейного конфликта является сам ребёнок. Родители, не умея решать собственные конфликты, сводят их решение к ребёнку, поощряя или наказывая его за поведение, доказывающее правоту противоборствующих сторон. В результате ребёнок должен соответствовать противоречивым требованиям своих родителей, что мешает ему **быть самим собой, индивидуальностью**. Решая конфликт за счёт ребёнка, многие родители "рвут его на части" не только требованиями, но и различными расспросами.

Ребёнок как объект эмоциональной разрядки

Нередко собственное раздражение и недовольство родители выплёскивают на малыша. Используя ребёнка в качестве "громоотвода" родители усугубляют у него **чувство неуверенности, непрочности межличностных отношений**, провоцируют в нём **сомнения в личной ценности и возможностях**. Решение конфликтных ситуаций за счёт ребёнка снижает степень напряжённости в семье, но полностью проблемы не решает.

Взрослые ссорятся, а дети болеют...

Дети - зеркало отношений между родителями. Если родители ссорятся, в душе (а значит, и теле) ребёнка запускается программа разрушения. Чаще всего заболевают маленькие дети до 7 лет, чтобы получить внимание родителей и померить их. Но если такой способ становится привычным, появляется уже хроническое заболевание, которое обостряется в период стресса.