

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 избранника.

3. Время для серьёзного разговора нужно выбирать правильно. Обсуждение проблем отставляем 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 ваши обиды на потом.

5. Если возник конфликт – решайте именно причину данного конфликта.

6. Когда вы чем-то недовольны или обижены, проговорите это, но без истерик. Достаточно выговориться, и вам станет легче.

7. Не опускайтесь до оскорблений.

8. Контролируйте свой тон и не употребляйте язвительных замечаний. Оскорбляют не столько слова, сколько тон, которым они произносятся.

9. Избегайте устраивать истерики.

***Берегите друг друга.
Помните, что семья –
главное в жизни.***

Тамбовское областное государственное
бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества
детей и юношества»

Семейные конфликты и их влияние на ребёнка



**ТОГБОУ ДО
«Центр развития творчества
детей и юношества»**

**Отдел по профилактике асоциального
поведения и пропаганде
здорового образа жизни
8 (4752) 42-95-35**

Информация для родителей

Конфликты в семье и ребёнок

При возникновении конфликтов внутри семьи больше всех страдают именно дети. Причём влияние на ребёнка проявляется не открыто, а косвенно.

В этом случае возможны три основных варианта развития событий.

Ребёнок – безмолвный свидетель родительской ссоры

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 объект эмоциональной разрядки

Нередко собственное раздражение родители выплескивают на ребёнка, используя его в качестве «громоотвода». Этим родители усугубляют у него чувство неуверенности, 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.

Ребёнок как орудие решения семейных конфликтов

Нередко 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.

В результате ребёнок должен соответствовать противоречивым требованиям родителей, что мешает ему быть самим собой. Решая конфликт за счёт ребёнка, многие родители «рвут его на части» как требованиями, так и различными расспросами.

Когда родители ругаются:

у **28%** детей проявляются психосоматические заболевания (энурез, заикание, задержка речи, вегетососудистая дистония, сниженный иммунитет);

у **19%** проявляется вызывающее поведение;

у **41%** снижается успеваемость.

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 «усмирить» их ссоры.

Но если такой способ становится привычным, появляется уже хроническое заболевание, которое обостряется в период стресса. Например, гастрит.

Если такой способ получения мира в семье оказывается «успешным» (родители успокаиваются и уделяют внимание ребёнку), то он может «использоваться» и в подростковом возрасте.