**Конфликты в семье и их влияние на ребенка**

(групповая консультация для родителей)

Педагог-психолог Павловская М. С.

Убеждение, что в благополучной семье нет места размолвкам и ссорам, — ошибочно. Практически в каждой семье бывают разногласия по поводу возникновения различных ситуаций. Нередко случается так, что ссоры взрослых происходят в присутствии детей. В случае оскорбления родителями друг друга и выяснения отношений в довольно громких тонах, мамам и папам стоит задуматься о том, как лучше объяснить ребёнку эти негативные моменты, и постараться сгладить детские неприятные впечатления от взрослых разговоров.

**Причины конфликтов в семье:**

разные взгляды на семейную жизнь;

неудовлетворенные потребности и пустые ожидания;

употребление алкоголя одним из супругов;

неверность;

неуважительное отношение друг к другу;

нежелание участвовать в воспитании детей;

бытовая неустроенность;

нежелание помогать по дому;

различия в духовных интересах;

эгоизм;

несоответствие темпераментов;

ревность и т. д.

**Влияние конфликтов на ребенка**

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 – безмолвный свидетель родительской ссоры**

Родители и ребенок – 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 защищенности. В результате нарастает тревожность, а продолжительные конфликты приводят к серьезным последствиям. Ребенок замыкается в себе, его преследуют страхи и ночные кошмары. 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**

Нередко собственное раздражение и недовольство родители выплескивают на малыша. 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 самребёнок. 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 различными расспросами. Можно ли избежать семейных конфликтов?

Какой бы благополучной ни была ваша семья, избежать конфликтов вряд ли получится. 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.

**Советы по сохранению психического здоровья подростков**

Умейте на время отвлечься от забот и неприятностей!

Как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнета тяжелых мыслей. Переключаясь на другие заботы.

Ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих.

Будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в мировую катастрофу.

Если окружающие доброжелательны к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и оказать помощь.

Чтобы не случилось в жизни, помните: жизнь продолжается.

Гнев – плохой советчик и непригодный метод в работе и отношениях между людьми.

Никогда не доводите себя до гнева, сделайте паузу, вспомните мудрую мысль: «Гнев – орудие слабых».

Осмыслите всю ситуацию, которая привела к гневу, и вы увидите, что ваша вина не меньше вины других.

Вспышка гнева никогда не приносит облегчения и всегда чревата новыми неприятностями.

Лучшая эмоциональная разрядка – физическая работа.

Имейте мужество уступить, если вы ошиблись.

Упрямство свидетельствует о незрелости человека.

Умейте внимательно выслушать оппонента, уважайте его точку зрения.

Будьте самокритичны: не считайте свое мнение всегда правильным, абсолютной истиной.

Все взгляды людей относительны, и в каждой точке зрения есть доля истины.

Помните французскую пословицу: «Если женщина неправа – извинитесь перед ней».

Успехи не только приносят пользу для дела, но и вызывают уважение окружающих.

Будьте требовательны прежде всего к себе.

Не требуйте от других того, на что сами не способны.

Не ожидайте от других того, чего сами не можете сделать.

Чрезмерность требований всегда раздражает людей, ибо мера во всем – основа мудрости.

Не стремитесь переделать всех на свой манер. Воспринимайте людей такими, какие они есть, или вообще не имейте с ними дела.

Старайтесь найти в каждом человеке положительные черты и опирайтесь на эти качества в отношениях с ними.

Мы – люди, а не боги.

Нельзя быть совершенством во всем: каждый из нас в чем-то силен, а в чем-то слаб.

Не думайте, что вы лучше (хуже) всех: цените себя и людей.

Наши возможности и даже таланты ограничены, но они могут быть значительны и разнообразны.

В «разноцветии» качеств – ценность людей. Это надо видеть и ценить.

Узнайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание, остальное делайте в силу своих возможностей, но всегда максимально добросовестно, честно, усердно.

Не носите в себе свое горе и не копите неприятности.

Не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем.

Горе, как счастье, надо делить с людьми: исповедь облегчает горе и усиливает радость человека.

Ищите человека, способного вас понять и разделить ваше горе.

Доброжелательных и рассудительных людей немало: они способны разделить горе и счастье.

Старайтесь быть участливыми и сочувствующими, добрыми и человечными, милосердными и мудрыми.