

Влияние семейных конфликтов на психологическое здоровье детей

В семейных отношениях, вполне естественно, возникают разногласия, иногда перетекающие в настоящие ссоры. Свидетелями, а иногда и участниками этих конфликтов становятся дети. На "пике эмоций" родители, порой забывают о ребенке, не задумываясь, какую психологическую травму могут нанести. Конфликты в семье между родителями в присутствии ребенка, представляют для него травмирующую ситуацию, которая может привести к повышенной возбудимости, страху, спровоцировать невротические расстройства и психосоматические заболевания. Даже если ребенок не присутствует при открытом конфликте, он чувствует напряжение между взрослыми, их холодность, раздражительность, что непременно перенимает и становится агрессивным и тревожным. Ребенку важно чувствовать себя защищенным в семье, а конфликты лишают его ощущения безопасности. Чтобы не навредить ребенку, важно понимать особенности семейных споров и уметь их разрешать.

Причины возникновения конфликтов в семье часто сводятся к эмоционально-психологическим, или обусловленным бытовыми неурядицами. Это могут быть:

- перекладывание ответственности или вины на другого;
- разница во взглядах на семейную жизнь и воспитание детей;
- требование от других членов семьи жить по его / ее правилам;
- недовольство по поводу невыполнения возложенные на него / нее обязанностей или неравноценность их распределения;
- финансовая зависимость от возрастных родителей супруга или супруги;
- неудовлетворенные потребности и неоправданные ожидания;
- вредные привычки одного из супругов;
- ревность и неверность;
- неуважительное отношение друг к другу;
- бытовая неустроенность, финансовые проблемы;
- несовместимость темпераментов; различие духовно-нравственных ориентиров, неодинаковость системы ценностей;
- нежелание приспосабливаться к жизненным переменам;
- недоверие, "замалчивание" проблем.

Необходимо помнить и о социальных изменениях в обществе, влияющих на микроклимат в семье: уровень образования, безработица, дискриминации, уровень финансовой обеспеченности в социуме, потребительское отношение, снижение моральных ценностей и нравственных принципов, в том числе норм сексуального поведения, как показатель отношения к браку вообще. Все эти проблемы не только отрицательно влияют на каждого из партнеров в отдельности, но и создают напряжение в отношениях супругов, что приводит к ссорам. Иногда ссоры идут на пользу, помогая выяснить сложности недопонимания, и тем самым, устранить их. Но

чаще всего последствия конфликта разрушительны для психики, как родителей, так и ребенка. В общении между супругами, появляются обиды, недоверие, непонимание, затем отчуждение, неприятие, что часто приводит к разрушению семьи.

Конфликты между родителями негативно сказываются на психике ребенка. Он тяжело воспринимает негативное отношение родителей друг к другу и чаще всего, все проецирует на себя, считая, что сам является главной причиной ссоры. Это отражается как на восприятии и поведении ребенка сейчас, так и на его поведении в дальнейшем. Наблюдая за поведением родителей, ребенок формирует модель отношений и взаимодействия с другими людьми.

Ребенок может по-разному себя вести в конфликтных ситуациях между родителями. Он может выступать неким буфером, сдерживающим конфликт, осознанно или неосознанно пытающимся примирить близких, переключая их внимание на себя разными способами.

Он может принимать одну из сторон конфликта, вставая на ее защиту. Последствия такого выбора в дальнейшем, могут помешать повзрослевшему ребенку строить отношения с противоположным полом или идентифицировать себя с ролями, соответствующими своему полу.

Ребенок может замкнуться в себе, отреагировав на конфликт родителей, дистанцироваться от них. В будущем это может сказаться на адаптации ребенка в обществе и на формировании определенных черт характера: скрытности, безразличия и отсутствия эмпатии.

Ссоры родителей по поводу воспитания ребенка и применение разных практик воспитания могут привести к тому, что ребенок начнет вести себя агрессивно, импульсивно или депрессивно. Уже в раннем возрасте он может начать проявлять агрессию и неприязнь по отношению к окружающим.

Обиженные родители, срывающие злость на ребенке, запрещая что-то без объяснения причин, угрожая, наказывая, сравнивая с кем-то отрицательным, предъявляя завышенные требования, осуждая его интересы, могут столкнуться в будущем с тем, что ребенок станет нервным, начнет проявлять агрессию в школе, на улице, дома, начнет воровать, может убежать из дома.

Если супруги часто выясняют отношения между собой в присутствии ребенка, у него пропадает ощущение защищенности. "Замалчиваемые" проблемы и неразрешенные конфликты, отчужденность или замаскированная под нарочитой вежливостью, враждебность родителей более разрушительны для психики ребенка, чем открытые скандалы. В результате, у ребенка повышается тревожность, появляются страхи, замкнутость развивается невнимательность, отчужденность, снижается успеваемость в школе и самооценка. Такому ребенку необходима поддержка значимых взрослых, чтобы в будущем стать полноценной самостоятельной личностью.

В семейной жизни важно не уходить от ссор, а учиться решать их конструктивным путем. Важно, чтобы конфликт, возникший в присутствии ребенка, необходимо завершить позитивно, чтобы он увидел, что родители

помирились и им ничего не угрожает. Конечно, лучше не доводить до ссоры, устранив все разногласия мирным путем. Но если все-таки это не удастся, есть определенные способы, с помощью которых можно предупредить конфликт.

В случае если ребенок стал свидетелем конфликта или его участником — поговорите с ним. Спросите, как он себя чувствует, объясните, что эта ссора произошла не из-за него, что вы его любите, что никакая ссора не способна разрушить вашу семью и изменить ваше отношение к нему. Можно сказать, что вам сложно договориться о некоторых взрослых вопросах, но вы обязательно постараетесь — сейчас просто не смогли сдержаться. Нужно, чтобы ребенок осознал вновь, что он и все члены его семьи в безопасности. Постарайтесь больше времени проводить всей семьей, проявляя любовь и внимание, давая ребенку понять, что ничего не изменилось, ваша семья по-прежнему крепка, и вы все любите друг друга. Во время конфликта важно:

- не критиковать другого родителя, не давать ему отрицательных оценок, не настраивать ребенка против него;
- контролировать себя, быть терпеливым;
- быть доброжелательным и уважительно относиться к собеседнику;
- дать собеседнику выговориться, даже если вы с ним не согласны;
- спокойно и уверенно излагать свою точку зрения;
- думать, как конструктивно прийти к согласию;
- при осложнении ситуации остановиться первым и предложить обсудить предмет спора позже, когда ребенка не будет рядом;
- сменить тему или попросить у него / нее совета, спросить, в чем собеседник видит решение проблемы, тем самым ослабив напряжение;
- говорить безэмоционально, о поступках, не о личности собеседника;
- не оскорблять собеседника, не отвечать агрессией на агрессию;
- если вы понимаете, что были неправы, извинитесь, настроит с собеседником доверительные отношения;
- не оправдываться и ничего не доказывать;
- если собеседник не может остановиться, остановитесь и замолчите первым, показав спокойствие и уверенность.

Чтобы предотвратить конфликты в семье, необходимо проявлять: взаимное уважение, стремление к компромиссу, терпение и терпимость, умение прощать ошибки, доверительность отношений, сопереживание и сочувствие, объективность взгляда на разные точки зрения, умение сохранять общность интересов. Важно воспринимать свою вторую половинку со всеми недостатками, как единое целое, акцентируя внимание на его положительных чертах, стараясь не замечать отрицательных, не игнорировать и не принижать его личности, а попытаться внимательно выслушать и понять. Главное, уметь договариваться и идти на компромиссы. Всегда есть способ улучшения ситуации, какой бы сложной она ни была. Если супруги готовы действовать сообща, они смогут преодолеть все сложности и разногласия.

С уважением, педагог-психолог Павловская Майя Степановна.

