



Ссоры родителей: чем опасно выяснение отношений на глазах у ребенка

Семейные конфликты – достаточно болезненный и острый вопрос нашего времени. Ссоры, разногласия, конфликты, непонимание, обиды, недовольство, претензии — все это является частью супружеской жизни. Не ругаются и не имеют спорных ситуаций только те супруги, которые не общаются совсем. Но зачастую невольными свидетелями таких неприятных ситуаций становятся дети. И с одной стороны, все знают, что ссориться при детях нельзя, а с другой — не всегда это получается. Особенно сложно, если в разговор вмешиваются наши эмоции и чувства. Так чем опасны семейные конфликты для развивающегося ребёнка? Об этом речь в данной статье.



Негативные последствия внутрисемейных конфликтов

Отрицательный опыт конфликтной семьи достаточно многоплановый. Вот некоторые аспекты выражения негативного опыта конфликтной семейной обстановки для формирующегося сознания ребенка:

1) Отрицательное эмоциональное состояние. Ребенок может испытывать стресс и тревогу, когда наблюдает конфликты между своими родителями. Постоянные споры и недружественное общение между ними могут создавать напряжение и дестабилизировать эмоциональное состояние ребенка. Постоянное эмоциональное напряжение может привести к тому, что ребенок будет переполнен страхом, беспокойством и неуверенностью в своем будущем и будущем своей семьи. Некоторые дети могут беспокоиться по возможности развода родителей или о негативном влиянии конфликтов на их жизнь.

2) Снижение самооценки и ощущение внутренней вины. Регулярные конфликты между родителями могут негативно повлиять на чувство собственной ценности ребенка. Он может начать чувствовать себя виноватым или считать, что проблемы родителей являются его виной, происходят из-за него, потому, что он не может удовлетворить обоих родителей.

3) Проблемы в межличностных отношениях. Ребенок, наблюдающий конфликты между своими родителями, может испытывать затруднения в

установлении отношений с другими людьми. Он может испытывать недоверие, неуверенность и иметь проблемы в общении с одноклассниками или сверстниками.

4) Ухудшение академической успеваемости. Конфликты родителей могут отвлекать ребенка от занятий и учебы, что может привести к снижению его успеваемости, потери мотивации к обучению в школе. Это связано с эмоциональным стрессом и снижением познавательных процессов.

5) Поведенческие проблемы. У некоторых детей конфликты между родителями могут вызывать выраженные поведенческие проблемы, такие как агрессивность, непокорность, проблемы с дисциплиной и повышенная вероятность участия в конфликтах на своей стороне.

6) Негативное отношение к конфликтам. Дети, которые наблюдают много ссор и конфликтов, могут развить негативное отношение к конфликтам в своей собственной жизни. Они могут стать испуганными или избегать разрешения конфликтов, опасаясь повторения тех же неприятных ситуаций, которые они видели между своими родителями.

7) Ухудшение отношений в семье. Постоянные ссоры между родителями могут привести к напряженным отношениям во всей семье. Это может отразиться на общении и взаимодействии родителей с ребенком, а также на общей атмосфере в доме.

Рекомендации родителям

Разрешение семейных конфликтов может быть сложным процессом, но с помощью психологических подходов и стратегий можно достичь положительных результатов. Вот несколько рекомендаций:

1. Найдите время и место для частных разговоров без присутствия ребенка. Таким образом, вы сможете свободно выразить свои эмоции и найти конструктивное решение для вашей проблемы, не нанося вреда эмоциональному благополучию ребенка.

2. Контролируйте свои эмоции. Вспышки гнева и агрессии могут негативно сказываться на ребенке. Постарайтесь управлять своими эмоциями и научитесь эффективно справляться со стрессом. Если вы замечаете, что находитесь в возбужденном состоянии, предпримите шаги для успокоения, такие как глубокие вдохи-выдохи или уход на некоторое время в другую комнату, чтобы собраться с мыслями.

3. Установите правила и границы. Обсудите с членами семьи правила поведения и границы, которые вы хотите установить для себя и для них. Это может включать запрет на оскорбления и угрозы, а также соглашение о том, что конфликты будут решаться спокойно и с уважением.

4. Воспитывайте здоровое общение. Будьте примером для своих детей в том, как эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты. Учите их навыкам эмоционального интеллекта, помогайте им выражать свои чувства и находить решения вместе.



Важно отметить, что все дети реагируют по-разному на проблемы внутрисемейных взаимоотношений. Некоторые из них могут быть более уязвимыми, а другие - иметь резервы для того, чтобы справиться с негативными эмоциями. Однако, в целом, создание спокойной и поддерживающей семейной обстановки, а также обеспечение ребенка подходящей психологической поддержкой помогут уменьшить отрицательное влияние конфликтов на его психику.

*Подготовила:
педагог-психолог
Давыдова Анастасия Андреевна*