Ссоры, недоразумения и спорные вопросы возникают в каждой семье, независимо от «стажа» семейной жизни. Все знают, что кричать и выяснять отношения при детях нельзя, но в момент гнева или истерики благополучно об этом забывают. Но… любые конфликтные ситуации, свидетелями которых становятся дети, откладывают на их незрелую психику серьезный отпечаток.



**Чем опасны для детей семейные скандалы:**

* появляются страхи, тревожность, замкнутость, отчужденность;
* развивается невнимательность, снижается самооценка и успеваемость в школе;
* теряется чувство защищенности — базовый ресурс, связанный с глубинными представлениями о себе, других людях и мире в целом;
* утрачивается эмоциональная связь с родителями или с одним из них и, как следствие, возникает стремление больше времени проводить вне дома.

Взрослым людям необходимо отрабатывать навыки самоконтроля – не давать сразу волю эмоциям, а, например, подать знак партнеру, что необходимо обсудить вопрос наедине или перенести разговор. Опыт показывает, что по прошествии времени накал страстей спадает, и вопрос решается более конструктивно. Идеальный вариант – выяснять отношения наедине, но на то он и идеальный, что редко используется. Чтобы минимизировать вред, наносимый психике ребенка, важно придерживаться определенных правил

**Правила поведения в конфликтной ситуации**

***Не вовлекать в конфликт ребенка*** и не заставлять его принимать чью-то сторону. Ни в коем случае не употреблять фраз, подобных этим: «Ты на стороне папы? Так ты предатель!» или «Видишь, как папа плохо поступил, он обижает маму! Он плохой!» и т. д. Нельзя способствовать формированию негативного образа родителя из-за личных обид или под влиянием эмоций. Для ребенка и папа, и мама — самые важные и близкие люди. Такими они и должны оставаться, несмотря на разногласия.

***Не угрожать друг другу.*** Часто в запале родители перестают контролировать свою речь и говорят «страшные слова»: я тебя изувечу, посажу в тюрьму, выброшусь в окно и т. д. Сказали – и забыли. А ребенок помнит и боится, представляя себе сказанное «в ярких красках», присущих детскому воображению. Если скандалы с подобными высказываниями происходят регулярно, то велика вероятность того, что в будущем ребенок станет клиентом психотерапевта.

***Дать ребенку понять, что его вины в ссоре нет.*** Это, пожалуй, один из самых сложных моментов. Родители редко понимают, что для ребенка свойственно брать ответственность за конфликт на себя, если он становится его свидетелем. Причем это характерно даже в тех случаях, он не имеет никакого отношения к причине спора. Представьте ситуацию, что вы — взрослый человек — становитесь свидетелем скандала между мужем и женой. Даже если это малознакомые люди, при сильном накале страстей между ними вы чувствуете необходимость вмешаться, чтобы предотвратить серьезные последствия, испытываете желание успокоить оппонентов. Знакомая ситуация? А теперь спроецируйте это состояние на ребенка! Представьте его состояние и метания, когда он становится свидетелем конфликта между его самыми любимыми людьми! Если ребенок оказался свидетелем ссоры, то нужно сразу его успокоить и объяснить, что он ни в чем не виноват.

***Извиниться*** перед ребенком за несдержанность, объяснить, что не хотели его пугать и расстраивать. Постарайтесь убедить, что никакая ссора не способна разрушить вашу любовь к нему. Объясните, что взрослым иногда бывает сложно договориться, но вы обязательно постараетесь — сейчас просто не смогли сдержаться.

***Сообщить ребенку о завершении конфликта.*** Если ребенок знает, что папа с мамой обижены друг на друга, то важно поставить его в известность, когда ситуация разрешится. Лучше не обещать, что такого больше не повторится. Не забывайте, что ситуации и в дальнейшем могут быть самые разные. Не давайте обещаний, которых не сможете исполнить.

Стремитесь к конструктивному завершению конфликта, не добивайтесь побед и поражений. Всегда помните о том, что партнер достоин уважения. Будьте примером для ребенка даже в конфликтах. Наблюдая за поведением родителей, он формирует модель отношений с другими людьми. Ему необходимо знать, что между близкими людьми всегда добрые отношения, несмотря на размолвки. Если вы периодически не в состоянии справиться с раздражением и спокойно разговаривать с супругом, стоит обратиться за помощью к семейному психологу.