

j_larisa@mail.ru

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЬИ

КОНФЛИКТЫ РОДИТЕЛЕЙ: В ЧЕМ ПОЛЬЗА И ВРЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ

Даже в самых дружных семьях случаются разногласия. Психологи считают: от этой естественной стороны человеческих отношений полностью уберечь детей не только невозможно, но и не нужно. Однако если конфликт разгорелся у них на глазах, важно выйти из него, не травмируя невольных маленьких свидетелей.



Почти каждый выходной в семье Ольги и Сергея разворачивается одна и та же баталия, которую они сами называют своей «дурной традицией». «Мы с мужем договорились подменять друг друга по утрам, – рассказывает Ольга, мама двух дочек – 5-летней Саши и 3-летней Ксени. – Пока один из нас встает к детям, другой может поспать. Когда это «мое утро», я всегда готовлю здоровый завтрак, позволяя девочкам в этот короткий промежуток посмотреть мультфильм. Затем мы переодеваемся и читаем книги или идем гулять. Мне действительно важно, чтобы дети уже с утра были заняты чем-то интересным и полезным». Этот сценарий резко меняется, когда очередь доходит до папы. «Когда я просыпаюсь и выхожу в гостиную, то обнаруживаю детей в пижамах, приклеившихся к телевизору, – говорит Ольга. – Папа наш погружен в свой ноутбук, а вместо нормального завтрака он предлагает детям что-нибудь готовое – в лучшем случае это сладкие сырки». Сергей в свою очередь убежден, что, если дети побездельничают всего лишь пару часов в неделю, ничего страшного не произойдет. Ольга же, видя эту картину, каждый раз выходит из себя. Ольга признает, что ее муж – отличный отец и во всем остальном они почти всегда понимают и поддерживают друг друга. «Но утро выходного превращается в какой-то непреодолимый барьер между нами, – говорит она. – Мы тысячу раз обсуждали это. Он обещал мне исправить ситуацию, но ничего не меняется. Это приводит меня в бешенство». Этот спор по субботам-воскресеньям постепенно перерастает в громкий конфликт, в который включаются уже и дети: «Мама, папа, перестаньте кричать». «Дети – это тот сигнал, который заставляет меня остановиться, – признает Ольга. – Но настроение с утра уже испорчено».

Если у вас есть дети, то в подобной ситуации, когда они оказываются свидетелем ваших семейных разногласий, скорее всего, побывали и вы.

В семейных ссорах многие дети склонны винить себя. Но это случается тем реже, чем больше в семье проявлений любви и поддержки друг к другу.

«Невозможно соглашаться друг с другом всегда и во всем, – утверждает Марк Каммингс, профессор психологии университета Нотр-Дам, изучающий развитие детей в контексте семейных отношений. – И специально для детей делать вид, что в семье царит только идиллия, бессмысленно и вредно, ведь они отлично чувствуют любую фальшь». Однако при всем при этом затяжной скандал на глазах у ребенка действует на него гораздо более разрушающе, чем нам кажется. Профессор Каммингс говорит, что дети – это в буквальном смысле

эмоциональные счетчики Гейгера. Уже в возрасте шести месяцев младенцы чутко реагируют на домашний конфликт. Еще не понимая слов, маленькие дети считают происходящее вокруг них как угрозу и у них резко повышается кровяное давление. Исследования показывают, что готовность родителей разрешать возникающие спорные ситуации оказывает влияние на развитие детской психики и способностей ребенка к восприятию новых знаний.



Не всякое молчание – золото

Вместе с тем семейные конфликты, которые не носят затяжного характера, а вовремя и правильно разрешаются, идут на пользу не только отношениям взрослых, но и детей. Детям важно знать, что даже счастливые пары могут иметь серьезные разногласия, а раздражение и злость – естественные человеческие эмоции.

Ксения признается, что они с мужем стараются избегать грубых скандалов, но «шумные споры» все равно случаются. Как, например, недавний, из-за вопроса, где поставить принтер. «Наверное, это даже неплохо, что наш пятилетний сын



видит: споры – нормальная часть жизни. И это совсем не означает для него, что мы с мужем меньше любим друг друга или собираемся развестись».

Если дети никогда не наблюдали того, как можно выразить свои чувства, то рискуют просто не научиться разрешать конфликтные ситуации. И страх возможного конфликта будет заставлять их скорее подавлять свои эмоции и переживания, ведь ситуацию, как кажется ребенку, невозможно исправить. «Когда дети вырастут и столкнутся с собственными проблемами в отношениях, у них просто не будет сформирована эмоциональная готовность иметь с этим дело, – утверждает детский психолог Ольга Светлова. – Часто таким людям гораздо проще вовсе прервать все связи, чем начать открыто разговаривать».

Если все родительские ссоры происходят только за закрытыми дверями, а детям при этом преподносят откровенную ложь: «Нет-нет, мы не ссоримся, все хорошо» – в то время как они видят и чувствуют обратное, то, скорее всего, очень скоро они перестанут доверять вам не только в этой, но и во всех других сферах жизни. Более внушаемые дети, для которых родители пользуются непоколебимым авторитетом, могут при этом просто перестать верить себе – своим собственным чувствам и ощущениям, предпочитая и в дальнейшем сверять свои представления с чужим, «правильным» мнением. И начинают воспринимать ложь в отношениях как данность. Разумеется, честность с детьми совсем не предполагает необходимости объяснять им все детали вашего конфликта. «Да, мы с папой поссорились, но мы поговорили об этом и уже помирились» – примерно так можно объяснить происходящее, если ребенок оказался свидетелем. «Кроме того, важно, чтобы у малыша не осталось никаких подозрений в том, что это он виновен в происходящем, – говорит Ольга Светлова. – Ведь если столкновения родителей носят затяжной характер и никогда не заканчиваются примирением, то ребенок, чей стабильный мир от этого разрушается, начинает винить себя. Особенно часто это происходит в авторитарных семьях, где родители не стремятся создать с детьми доверительных отношений. В таких семьях взрослые всегда априори правы, а дети виноваты. Никто не разговаривает с ними по душам и тем более не просит прощения. Ребенок начинает жить с ощущением, что, раз мама и папа сердятся, значит, это он что-то сделал не так. Часто в такой ситуации он намеренно старается быть послушным: сам без напоминаний убирает игрушки, идет спать, не перечит старшим. Но все его попытки терпят крах – родители продолжают

конфликтовать. И ощущение того, что он бессилен и его мир рушится, лишь усугубляется». Поэтому любому ребенку важно быть уверенным, что родители пришли к соглашению и в семье по-прежнему все спокойно.



Правильная ссора: секреты успеха

Прежде всего в любом конфликте обе стороны должны избегать запрещенных приемов: оскорбительных эпитетов в адрес друг друга, криков, хлопанья дверью, угроз развода. Правда, в жизни бывает все, в том числе и «горячие» ситуации, когда вы чувствуете, что благоразумие покидает вас. Возможно, советы наших экспертов помогут вам лучше держать эмоции под контролем.

1) **Понизить градус раздражения** «У каждого из нас есть свой порог напряжения, который мы способны вынести, – говорит Ольга Светлова. – И важно вовремя определить те сигналы, которые нам посылает организм, пока разговор не накалился до той точки, где любое обсуждение уже перестает быть продуктивным. Приближение этого момента может выражаться по-разному, но его важно поймать. Вы начинаете говорить все громче? Испытываете неприятные

ощущения в желудке? Не можете избавиться от раздражения на партнера вне зависимости от того, что он говорит или делает? Постарайтесь, по аналогии с управлением машины, мысленно нажать на рычаг внутреннего тормоза. Сходите на кухню и выпейте стакан воды. Честно предупредите партнера, что вам нужно время, чтобы немного прийти в себя и поговорить в более спокойном состоянии».

Если вы не можете покинуть пространство, в котором оказались, например едете в машине, просто смените тему. Возможно, вам кажется, что дети не слушают вас. Но это не так – они всегда внимательно улавливают эмоциональные перемены. Поэтому важно договориться с партнером: если река ссоры выходит из берегов, вы берете небольшой тайм-аут. И правило это должно стать нерушимым, если свидетели происходящего – ваши дети.

2) Разложить по полочкам Если в самый горячий момент ссоры вы благоразумно взяли тайм-аут и оказались в одиночестве, зафиксируйте в уме или на бумаге те важные для вас аргументы, которые вы бы хотели высказать. Это поможет сконцентрироваться и успокоиться, а сама ситуация откроется в новом свете. Когда вы снова вернетесь к дискуссии, благодаря этим записям вы сможете говорить спокойнее.

Маленькие дети великолепно считывают эмоциональное настроение родителей. Поэтому конфликты лучше не доводить до критической точки.

3) Критиковать не партнера, а его действия Начиная разговор, всегда используйте местоимение «Я». «Я очень переживаю, когда ты даешь детям сладкое перед обедом» психологически гораздо точнее и честнее передает собеседнику ваши чувства, чем «Мы обсуждали это тысячу раз, но ты никогда не слушаешь меня!», – утверждает американский психотерапевт, директор Центра развития детей до года Това Клайн. – Держитесь темы обсуждения и избегайте обобщений. Не стоит, чтобы такие слова, как «всегда» и «никогда», звучали как аргументы. Это заставит вашего партнера тут же занять оборонительную позицию, что только добавит масла в огонь».

4) Не склонять детей на свою сторону Все, чего хотят дети, – это чтобы скандал поскорее прекратился. «Они никогда не должны оказываться перед выбором, чью сторону, мамину или папину, им занимать, – говорит детский психолог Ольга Светлова. – Ведь на самом деле за желанием выставить другого родителя в

невыгодном свете и заручиться детской «поддержкой» стоит желание уязвить партнера и отомстить ему за ту обиду, которую вы переживаете». Надо ли говорить, как разрушительно это действует на ребенка, которому равно дороги мама и папа!

5) Не стараться выиграть Прислушивайтесь к аргументам своего оппонента максимально объективно. Ведь вы затеяли не спор ради спора, прежде всего перед вами проблема, которую необходимо решить. Если вы отнесетесь к точке зрения друг друга с уважением, то для детей это будет хорошим примером того, что любая трудная ситуация имеет несколько вариантов решения. И компромисс – самый оптимальный и удобный путь выхода из тупика разногласий.



Детские тревоги

Беспокойство у детей проявляется разными способами. Одни стараются покинуть «поле битвы», стоит им только уловить начало возможного конфликта. Они демонстративно закрывают глаза, уши или убегают из комнаты. Другие кидаются защищать маму или папу. Так или иначе, дети не привыкают к враждебной



атмосфере и по-своему сопротивляются ей. Головные и желудочные боли, потеря аппетита или, напротив, повышенная потребность в калорийных, мучных и жирных продуктах – частые свидетельства того, что ребенок от происходящего страдает.

Но ситуации, в которых не так-то просто держать себя в руках, периодически возникают у каждого. Наш эксперт доктор Това Клайн, сама мама трех детей, вспоминает недавний горячий спор с мужем, разгоревшийся утром из-за их четырехлетнего сына Джеса. Малыш проснулся в плохом настроении, плакал и просил не отводить его в детский сад. «Мой муж, как врач, был уверен, что с сыном все в порядке и не стоит идти навстречу его «капризу». Я тоже понимала, что ребенок не столько болен, сколько устал – ему необходима просто психологическая разгрузка. Вместе с тем, если бы мы оставили его дома, возникли бы сложности – срочный поиск няни. Но я чувствовала, что нужно пойти сыну навстречу, ведь обычно он с такой радостью ходит в сад. Однако муж был настроен против». В результате после бурной дискуссии на глазах у детей супруги все-таки пришли к соглашению – Джес отправился с мамой на работу. «Мы с мужем в состоянии договориться о большинстве вещей, – говорит доктор Клайн. – Просто некоторые моменты нашей жизни и воспитания детей оказываются важнее и принципиальнее мне или мужу. Уступает тот, для кого эта ситуация не так значима».

О чем говорить нельзя

Беспокойство о деньгах Ваша тревожность в разговоре на эту тему может испугать детей. А ребенок постарше уже хорошо понимает, что продукты в магазине и игрушки покупаются именно за деньги, которые зарабатывают родители. Поэтому стоит лишь спокойно и честно сказать: «Да, сейчас с деньгами не очень хорошо. Возможно, что-то мы не сможем купить, но у нас по-прежнему всегда будет все самое необходимое». Ребенок должен быть уверен: невзирая ни на что, в семье царит спокойствие.

Дисциплина детей Детям необходимо понимание того, что в отношении их поведения мама и папа всегда заодно. Если один из вас открыто оспаривает важные воспитательные решения другого, это в глазах ребенка снижает родительский авторитет. Ведь если с решением не согласны мама или папа, то и



малыш, как ему кажется, тоже может не соглашаться и продолжать проверять свои границы. Дети могут быть превосходными манипуляторами.

Жизненные изменения Не стоит во всеуслышание обсуждать гипотетические возможности развода, переезда, потери работы. Детей необходимо посвящать в происходящее только тогда, когда событие уже произошло и у вас есть план дальнейших действий.

Тревога за ребенка «Его новый друг плохо на него влияет», «Она все еще не умеет читать» – этот круг вопросов стоит адресовать учителю, психологу или вашему партнеру строго наедине.

Ваша сексуальная жизнь Ответ однозначен: ни при каких обстоятельствах!

Ссора глазами детей

От рождения до двух В этом возрасте дети чутко реагируют на ваши интонации и язык тела и способны улавливать эмоциональный подтекст разговоров. Вы можете горячо обсуждать просмотренный фильм, а малыш получает лишь одно послание: два самых дорогих ему человека кричат друг на друга. Важно всегда сохранять спокойный и ровный тон. Даже если малыш не плачет, но вы при нем громко поспорили, обнимите друг друга, возьмите ребенка на руки и, глядя ему в глаза, успокойте нежными словами.

Дошкольники Очень часто дети воспринимают себя виновниками родительской ссоры. В этом возрасте детям свойственно так называемое «магическое мышление». Ребенок живет в волшебном ощущении того, что он – центр вселенной. И фантазия его заставляет по-своему связывать события: «Если бы я не обидел сестру, то мама и папа не обижали бы друг друга», – думает ребенок. Обнимите его со словами: «Мы с папой оба были неправы, но уже помирились, и все хорошо».