Автор: Администратор
10.12.2019 15:15 -

На единый общероссийский телефон доверия 8-800-2000-122 для детей, подростков и их родителей, находящихся в трудной жизненной ситуации, за психологической помощью поступают различные обращения. Среди них можно выделить и звонки детей, которые оказались свидетелями ссор своих родителей и обращаются за советом к психологам ТД, так как просто не знают - «что делать в такой ситуации?»

Поводы постоянных ссор при детях

Если родители постоянно ссорятся при детях, не нужно думать, что в вашей семье совсем все плохо. Конечно, при этом страдают все, но конфликтов избежать, по сути, невозможно. Так устроена семейная жизнь. В большинстве случаев все ссоры сводятся к трем причинам.

Недопонимание. Оно может возникнуть в любой момент. Это непостоянное явление, и это, скорее всего, пройдет. Просто бывают такие моменты в жизни, которые называют «критическими». **Все дело в том, что родители уже очень долгое время живут друг с другом. И сейчас им просто стало немного неинтересно проводить время вместе.** При этом часто возникают конфликты из-за мелочей. Такие ссоры могут быть даже каждый день. В этот период стоит больше поддерживать родителей и предлагать разнообразить совместное времяпровождение (начать ходить в парк, в фитнес, игровые комплексы и пр.).

Усталость. Папа или мама слишком много работают, поэтому устают. Поэтому у одного из родителей появляется раздражительность, он теряет интерес к происходящему. *Такое состояние скоро пройдет. И ты иногда можешь в этом помочь: взять часть домашних обязанностей на себя, помогать с младшим братом или сестрой (например, отводить в садик или забирать оттуда) и т.д.*

Ревность. Это значит, что один из родителей не желает с кем-то делить свою вторую половинку. Это больше часть характера. Ревность может возникать даже без повода. В таких ссорах ничего особо страшного нет. Родители по этому поводу разводиться навряд ли будут. А вот если ты стал свидетелем конфликта из-за измены, в таком случае нужно просто ждать развития событий: одни люди способны ее простить, другие – нет. Если же родители решили остаться вместе, то опять же больше их

поддерживай.

Что делать если родители ссорятся

Прими свои чувства. Как мы уже поняли, ссоры родителей – это вполне нормальное явление. Конфликты возникают у всех, на протяжении всей жизни, даже у тебя с друзьями. Именно поэтому хотелось бы пожелать тебе не замыкаться в себе, а принять свои чувства. **И запомни: это их отношения – сейчас они ругаются, а вечером будут смеяться, поэтому не стоит принимать каждую ссору близко к сердцу.**

Твердо знай свою невиновность. Ни в коем случае не думай, что причина их ссор – это ты. Даже, когда они ругаются из-за того, кто будет следить за тобой в выходные, – это не твоя вина. В этом случае они просто сами не могут распланировать правильно свое время. Вины здесь твоей нет.

Не вмешивайся. Не нужно вмешиваться в конфликт родителей, а уж тем более говорить, кто прав, а кто – нет. Ведь в таком случае ты можешь не только быть отвергнутым (тебе скажут: «Не лезь, куда тебя не просят!»), но и услышать неприятные вещи в свой адрес, которые будут кинуты сгоряча, не обдуманно.

Займись делом. Когда родители ссорятся, ребенок там лишний. Чтобы не становиться свидетелем конфликтов, необходимо отвлечь себя.

***Идеальный вариант** – пойти прогуляться или сходить в гости, чтобы совсем не присутствовать при ссоре и не знать ненужных подробностей отношений родителей. НО! Для этого стоит спросить разрешения, иначе «неостывшие» папа или мама могут потом еще и сорваться на тебе.*

Также можно уйти в свою комнату и заняться делами: поиграть во что-нибудь, посидеть в Интернете, порисовать и т.д. Чтобы не слышать их разговора, можно послушать музыку через наушники.

Дай родителям остыть. После состоявшейся ссоры между родителями, не стоит подходить к папе или маме с советами, просьбами, высказыванием своего мнения и т.д. Сейчас этот человек эмоционально не сдержан, поэтому может сорваться и на тебе. **Лучше переждать, когда страсти утихнут, и каждый член семьи проанализирует произошедшую ситуацию, сделает свои выводы и успокоится.**

Не вставай ни на чью сторону. Чтобы еще больше не посеять негативную атмосферу в вашей семье, тебе не стоит вставать на чью-то сторону. Запомни: в любой ссоре виноваты оба. Тем более ты в полной мере не знаешь все тайны их взаимоотношений, их рассуждения, договоренности и пр. *Пусть они разбираются сами, а ты останешься любящим ребенком, который одинаково уважает и маму, и папу.*

Расскажи о своих чувствах. Иногда это очень сильно влияет на частоту проявления ссор впоследствии. Так, родители могут почувствовать себя неловко, если узнают о том, что ты чувствуешь.

 Однако говорить здесь что-то нужно очень осторожно! Не нужно кидаться громкими словами о том, что они портят твою жизнь, что ты их ненавидишь и что жалеешь, что родился именно у них. Они не виноваты, такова сущность человека – обеспечивать себя лучшими условиями. Поэтому-то и происходят ссоры из-за денег, нехватки внимания, ревности и пр.

 Запомни: в каждой семье родители ссорятся. Возможно, даже хуже, чем в твоей.

 Итак, для того, чтобы рассказать родителям о своих чувствах, для начала их нужно собрать вместе:

1. Это может произойти за ужином или просмотром телевизора. Родители в это

время должны быть успокоенными (то есть через достаточное количество времени после того, как произошел конфликт).

2. Далее в спокойной форме скажи маме и папе, что тебе тяжело видеть, как они ругаются, ты бы не хотел, чтобы в вашей семье это происходило и т.д.

Наверняка они не только почувствуют себя виноватыми, но и увидят в тебе нотки взрослого человека, что заслуживает особого уважения.

Окажи поддержку. В некоторых случаях ничто так не примиряет родителей, как поддержка ребенка. Для этого нужно рассказать каждому члену семьи, что ты уже не маленький, и уже многое понимаешь.

Бодро скажи, что не нужно портить свои нервы, если можно все решить мирным путем. Поделись тем, как ты рад, что у тебя есть такая семья, что все живы и здоровы – и это самое главное! Такие слова, возможно, дадут начало развитию новых отношений между папой и мамой, потому что они поймут, что ты, в принципе, прав.

Обратись за помощью. В сильно запущенных случаях ссоры приобретают невыносимый характер: родители ругаются каждый день, не разговаривают друг с другом или даже дерутся, пьют. Все это ребенку очень тяжело наблюдать, поэтому нужно обратиться за помощью к другому взрослому человеку.

Это может быть бабушка, тетя или даже учительница. Почему нужно рассказать именно взрослому человеку? Потому что он может понять тебя и начать предпринимать какие-то определенные меры в пользу тебя и твоей семьи, если ситуация действительно сложная.

Советы психолога

Родителям:

1)Не переставайте ругаться при детях. Да, какой бы это нелепостью не казалось, но современные психологи рекомендуют делать именно так. Это необходимо, чтобы ребенок видел, что ссоры все-таки между родителями могут присутствовать. В противном случае он построит иллюзии об идеальной семье без конфликтов, и выбрать спутника для жизни ему будет крайне сложно. Однако все-таки ссоры должны быть сведены к минимуму.

2)Не оскорбляйте друг друга. Контролировать себя нужно. Оскорбления – это уже не норма. И ребенок не должен их слышать.

3)Не припоминайте того, что было раньше. Малыш не должен знать «подводные камни» из жизни родителей.

4)Демонстрируйте примирение. Ребенку нужно видеть и то, что следует после ссоры.

Советы психолога

Ребенку:

1)Не жалей себя. Если ты будешь сегодня воспринимать все ссоры близко к сердцу, ты сам себя обречешь на страдания. А это тебе не нужно. Лучше займись своим делом – родители остынут и помирятся, так что печалиться здесь не нужно.

2)Не бери пример. Все же, если ссоры проходят в грубой форме, присутствуют драки, алкоголь и прочие неприятные для тебя вещи, ты должен понимать, что это уже не совсем нормально. Дай себе обещание, что потом, когда у тебя будет своя семья, ты не будешь это использовать.

 Не рассказывай о семейных конфликтах друзьям. Все это может стать причиной насмешек, приколов и неприятных комментариев в свою сторону. Все, что творится дома, должно остаться именно там. Поделиться своими «секретами» можно только с теми, кому ты ну очень сильно доверяешь. Лучше, если это будет взрослый человек, который не только с пониманием выслушает тебя, но и сможет дать дельные советы.