«Услышьте меня»

Родители постоянно ссорятся:

-что делать, как помирить их? – подобные обращения о том, как больно детям от того, что нарушены отношения с самыми близкими людьми, поступают обращения на единый общероссийский телефон доверия по номеру 8-800-2000-122 функционирующий на территории республики Алтай.

В жизни любой семьи возникают разногласия, которые могут перетекать в конфликты. Очень часто дети становятся не вольными свидетелями, а иногда и участниками конфликтов. Конфликт между родителями – это всегда травма для детей.

Причин конфликтов много, в каждом отдельном случае индивидуально, очень часто возникает противостояние сторон из-за несовпадения интересов, взглядов, установок, ожиданий и потребностей. Конфликт может возникнуть на бытовой почве, из-за финансовых трудностей ….

Часто семейные конфликты возникают, когда в паре каждый стремится

снять с себя ответственность и перекладывает вину;

требует от членов семьи жить по его или её правилам;

есть несоответствие ожиданиям;

идеализация….

Постоянные конфликты и напряжение между родителями вызывает у детей беспокойство, и тревогу.

При помощи некоторых рекомендаций психолога можно выстроить мостик к хорошим взаимоотношениям в семье:

1. Помните, ребенок любит обоих родителей.

Исключите переманивания ребенка, на какую - либо строну поддержки.

2. Избегайте слов конфликтогенов: Успокойся, «Что ты злишься / нервничаешь?», «Перестань!»….

3.Когда партнер раздражен, дайте ему время выговориться. Тем самым вы поможете снизить внутреннее напряжение.

4. Пользуйтесь неожиданными приемами, попробуйте снизить агрессию: сменить тему или попросите у него / нее совета.

5.Задайте вопрос партнеру, какой он или она видит выход из сложившейся ситуации, что конкретно нужно сделать.

6. Используйте фразу которая способствует снижению уровня агрессии:

«Правильно ли я тебя понял , поняла?»

7. Не оправдывайтесь и ничего не доказывайте.

8.Сохраняйте спокойствие. Если чувствуете, что не сможете сдержать эмоций, переключите внимание — например, досчитайте до 10, попробуйте сесть на стул или диван, так выражать выражать гнев сложнее.

9.Договоритесь за ранее говорить слово - стоп, если градус ссоры повышается , после которого последует минутная пауза. Часто этого хватает, чтобы обе стороны смогли стабилизировать свое эмоциональное состояние.

10. Пользуйтесь словами благодарности - СПАСИБО и БЛАГОДАРЮ.

При помощи этих несложных рекомендаций можно выстроить мостик к хорошим взаимоотношениям в семье.

Если выше перечисленных рекомендаций не достаточно,

не можете урегулировать конфликт самостоятельно, вы можете обратиться за помощью в службу медиации. Медиатор создаст условия для конструктивного диалога и поможет сторонам найти решения, которые будут приемлемы для обоих.

У вас есть вопросы к психологу,

нужна психологическая помощь,

обращайтесь на единый номер 8 800 2000 122 бесплатно, анонимно, круглосуточно.

Специалисты телефона доверия помогут.

Просто позвони.