КАК ВЛИЯЮТ КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ НА ПСИХИКУ РЕБЁНКА?

Конфликтное поведение, наблюдаемое в родительской семье, приведёт к усвоению ребёнком этих же моделей поведения в конфликте или заставит всю жизнь пытаться жить иначе, чем родители, но на самом деле оставаться в плену проблемных установок, будет делать всё наоборот, и это не приведёт ребёнка к счастью.

Если ребёнок привык реагировать на конфликты «телесно», эта привычка может сохраняться и в зрелом возрасте, в ней зачастую и кроются истоки желания «заедать» (стресс или депрессию пищей), истоки психосоматических болезней.

Семейные конфликты отражаются на формировании личности ребёнка, «закладывают» недоверие к людям и нарушают самооценку.

ОПТИМАЛЬНЫЙ СПОСОБ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ В КОНФЛИКТЕ

Ребёнку необходимо чувствовать две вещи:

- чувства бывают разные, в том числе и негативные, люди периодически злятся, ссорятся – это нормально.
- родители вместе, они уважают друг друга, и их разногласия не приведут к непереносимой взаимной ненависти, разрушению отношений.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С РЕБЁНКОМ, КОГДА ВЫ В КОНФЛИКТЕ:

1. Стоит вслух проговаривать ребёнку, что происходит: обозначать свои чувства, предполагать его чувства по этому поводу («я сержусь на маму, вижу, ты расстроен»).

2. Неэффективно (!!!) с психологической точки зрения – прятать от ребёнка большие разногласия и ругаться в его отсутствие, а с его приходом изображать милую семью.

3. Конфликт может быть признан и обозначен («да, сегодня мы поссорились, поругались»), но не конкретизирован.

4. Попробуйте привязать свои чувства к конкретной конфликтной ситуации, стараясь не обобщать и не ненавидеть партнёра в целом, обесценивая все ваши отношения, и тем более не транслируйте эту ненависть ребёнку, уважая его любовь к партнёру как к родителю.

5. Важно определить для ребёнка и свое состояние, обозначить его во времени и пространстве, чтобы у него не возникало ощущение вселенской катастрофы: «Я сердита на папу сегодня. Думаю, мне надо немного подумать, и завтра я буду в порядке» или «Нам с папой сегодня хочется отдохнуть друг от друга, поэтому он пойдет в боулинг, а я в кино с подругой».

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ РАЗВОДА

- Соблюдайте последовательность в своих действиях. Слова, сказанные вами, не должны расходиться с вашими поступками.
- Не держите зла на бывшего супруга. Попытайтесь простить ему всё. Помните, для ребёнка второй родитель навсегда остается любимым человеком. Поэтому не следует говорить нелицеприятных слов о нём при ребёнке.
- Будьте максимально честными с ребёнком. Расскажите ему о том, что на данный момент изменилось в вашей семье, как вы будете жить дальше, не нужно приукрашивать свой рассказ, но держите позитивную нотку в голосе. Ребёнок не должен бояться дальнейших перемен.
- Ребёнок должен поддерживать связь с обоими родителями. Следует грамотно организовать такие встречи, чтобы не нанести травму ребёнку.

Ребёнок должен знать:
он для вас превыше всего на свете!

www.uchitelmagnitka.ru