

## Рекомендации для родителей

### **«Как минимизировать психологическую травму ребенка при родительском конфликте»**

(оформлены педагогом-психологом МБОУ лицея №1, Власовой О.С.)

*Ваши личные отношения с партнером по браку, его или вашими родителями и вообще с любыми взрослыми – глубоко ваше личное дело, не касающееся ваших детей. Посвящать в эти дела детей, все равно, что пригласить их в свою спальню. Такое поведение имеет крайне пагубные последствия для детей, которые им придется расхлебывать всю жизнь и отрабатывать в сессиях у психотерапевтов не один год.*

По-хорошему, этот принцип распространяется и на повзрослевших детей. Однако в случае с несовершеннолетними детьми такое посвящение в ваши дела ранит детскую психику, нарушает важнейшие порядки и законы природы развития личности.

Важно понимать, что в случае любого конфликта в семье ребенок чувствует усиление тревоги и страха, так как любой такой конфликт потенциально опасен для его жизни и благополучия. Ребенок, конечно не в состоянии понять серьезность конфликта, его причины, и возможные последствия. Он даже не понимает до конца, что именно он чувствует – ему просто очень страшно. И этот леденящий страх сам ребенок ни осознать, ни, тем более, как то пережить - не способен. Если в этой ситуации ему не поможет взрослый, очень вероятно, что ребенок пронесет этот страх через всю свою жизнь.

Часто встречающиеся ошибки в поведении родителей, которые нарушают этот принцип:

#### *1. Усыновление (удочерение) родителя ребенком.*

Суть этой ошибки в том, что родитель посвящает ребенка во все подробности конфликта взрослых, изливает ему душу, ищет в нем поддержку ну или хотя-бы собеседника. Таким образом, ребенок вынужден стать не только слушателем, но часто даже судьей для родителей, тем самым как бы усыновляя их. Бессознательно ребенок берет на себя ответственность за конфликт родителей и пытается его решить своими действиями или словами, начинает ругать кого-то из родителей или наоборот, пытаться «склеить их» собственным плачем, а иногда даже и психосоматическими заболеваниями.

#### *2. Замалчивание ситуации.*

Это когда родители в конфликте ведут себя с ребенком так, как будто ничего не происходит. На глазах у маленького человека самые близкие для него люди, от которых зависит его жизнь – ругаются или даже дерутся, а ему говорят – «Не обращай внимание, все хорошо – это все ерунда.» В результате у ребенка формируется не правильное восприятие отношений. Для него становится нормой такое поведение в семье, и он усваивает эту модель поведения, как единственно верную. Результат – эмоциональная «отморозенность» отсутствие эмпатии, вплоть до психопатии.

#### *3. Обвинение другого взрослого.*

Суть ошибки в том, что один из родителей в разговорах с ребенком обвиняет в сложившейся ситуации другого взрослого. Говорит ему «твой отец – подонок» или «твоя мать – стерва». Тем самым формируя негативное послание либо: «все мужики козлы/все бабы – стервы», либо еще хуже: «ты такой же, ты его сын/его дочь – ты недостойный»

#### *4. Использование ребенка, как посредника.*

То есть родители пользуются ребенком, как посредником в своих отношениях. Как Шарик с Матроскиным из знаменитого мультика использовали Печкина, когда поссорились и «слали» через него друг другу телеграммы. Такое поведение дестабилизирует и без того крайне нестабильную психику ребенка в состоянии тревоги и может привести к глубокому расщеплению психики вплоть до шизофрении.

#### *5. Манипуляция.*

Это разного рода послания другому родителю не просто передаваемые через ребенка, как в предыдущем пункте, а еще и глубоко замаскированные и имеющие сложные цели. Пример: Отец говорит сыну: «Если мама скажет, что мы с папой разводимся. Скажи ей, что хочешь остаться у меня, тогда она испугается, и разводиться не будет...»

Это наверно самая печальная форма втягивания детей в конфликт. В ней сочетаются все вышеперечисленные варианты, и последствия тоже будут комплексными и самыми печальными. Есть и другие варианты, а также бывают «прекрасные» сочетание всех перечисленных.

Замалчивать конфликт нельзя, но и говорить о нем тоже как-то плохо?

1. Во-первых конечно не стоит ругаться на глазах у детей, постарайтесь выяснять отношения в их отсутствии.
2. Во-вторых, нужно понимать, что именно вы в отношениях взрослый, и вся ответственность за то, как вы себя ведете со своими детьми, лежит на вас.

Быть взрослым означает :

- ✓ Оставлять у себя и делиться с другими взрослыми (друзьями, родителями, идеально – с психологом) всеми эмоциями переживаемыми в конфликте, ограждая от этих переживаний ребенка;
- ✓ Принимать любые эмоции вашего ребенка, помогать ему осознавать их, контейнировать эмоции ребенка ( объяснять и успокаивать, как бы переживать их за ребенка или вместе с ним, потому что сам он пока этого не может).
- ✓ Поддерживать позитивное восприятие ребенком всех участников конфликта. Даже если они прямо манипулируют или оскорбляют вас. Вы делаете это не для них, вы делаете это для вашего ребенка.
- ✓ Важно понимать, что при разводе - разводятся не родители, что из семьи не может уйти отец, что от вашего ребенка не может уйти мать. Разводятся супруги, а не родители. Вы можете перестать быть мужем, но не можете перестать быть отцом. Даже лишение родительских прав не меняет этого факта, не меняет его и смерть.

В разговоре с ребенком важно:

- ✓ Успокоить ребенка и объяснить ему, что он чувствует и почему, и что он в безопасности в любом случае.
- ✓ Рассказать ребенку о своей любви и преданности к нему.
- ✓ Объяснить, что взрослые дела будут решать взрослые, а его дело быть ребенком.

Примеры диалогов.

- Ребенок говорит:

«Мама, я не хочу, чтобы вы с папой ругались, мне страшно.»

Взрослый:

«Дочь я очень тебя люблю, и папа тоже любит. Я понимаю, что тебе страшно, когда мы ругаемся, но так бывает у взрослых. Это наши взрослые дела, а ты пока ребенок – тебе в них лезть не надо. В любом случае, и я, и папа - мы оба тебя любим и будем всегда любить - что бы не произошло.»

- Ребенок говорит:

«Папа, мама говорила про тебя, что ты плохой ( козел и т.д).»

Взрослый:

«Сын я очень тебя люблю, и мама тоже любит. Сейчас мы с мамой ругаемся, так бывает у взрослых, и мне и маме очень тяжело сейчас, поэтому она так говорит. В любом случае - это наши взрослые дела и тебе лучше их не касаться и в них не лезть. Я понимаю, что тебе бывает страшно, когда мы ругаемся. Помни и я, и мама - мы оба тебя любим и будем всегда любить - что бы не произошло.»

- Ребенок говорит:

«Папа, мама просила тебе передать, что ты должен ей позвонить и извиниться за то, что ты сделал, иначе она больше к тебе меня непустит.»

Взрослый:

- «Дочь я очень тебя люблю, и мама тоже любит. Сейчас мы с мамой ругаемся, так бывает у взрослых, и мне и маме очень тяжело сейчас, но - это наши взрослые дела, а ты еще ребенок /подросток, и тебе лучше их не касаться и в них не лезть. Я сам обо всем поговорю с мамой и решу этот вопрос. Я понимаю, что тебе бывает страшно, когда мы ругаемся. Помни и я, и мама - мы оба тебя любим и будем всегда любить - что бы не произошло.»

Если вам сложно сейчас придерживаться таких простых правил – это верный признак, что вам стоит сходить к психологу лично.