*Рекомендации*

 *психолога начальной школы*

**Семья – надежный тыл или поле сражения: на что смотрят наши дети?**

Давайте разберем частые негативные ситуации, которые возникают внутри семьи, и посмотрим, как они влияют на её климат.

**Конфликты между родителями**

На самом деле, в конфликтах нет ничего страшного. Мы живые люди, иногда бываем в плохом настроении, имеем различные, а порой противоположные точки зрения, испытываем неуместный гнев. Поэтому конфликты неизбежны. Вопрос в том, как мы из них выходим.

При ссорах могут включаться эмоции, повышаться тон, но есть одно очень важное правило: ребенок не должен видеть ругающихся родителей.

Становясь постоянными свидетелями родительских ссор, дети могут получить психологическую травму, которая может проявиться в чувстве тревоги, агрессии, подавленном состоянии, которое может стать причиной различных заболеваний. Кроме того, семейные конфликты могут повлиять на поведение и школьную успеваемость, и даже вызвать ненависть к одному из родителей.

Поэтому, как бы ни было сложно, но при детях – вы просто любящие мама и папа!

**Упреки. Обиды**

Нам часто проще обидеться, чем объясниться, обвинить, нежели разобраться в ситуации. Мы копим негативные чувства, усердно и кропотливо складываем их на полочки, чтобы потом, в нужный момент, использовать.

А чему таким поведением мы учим своих детей? Что можно обижать близкого человека? Можно наплевать на чувства, эмоции, потребности и желания других? Что лучшее средство в отношениях - это причинить боль, да посильнее?

Все идет из семьи, и «искаженные» взаимоотношения дети воспринимают как «эталон» и повторяют их в своей жизни.

**Манипуляции**

Каждый из нас хотя бы раз в жизни был жертвой манипуляции, и сам использовал это «оружие». Порой средством манипуляции выступают семейные обязанности: «Вот я сегодня сделала это, значит, ты должен вот это…», или «Я сегодня весь день работал, а ты же дома с детьми, значит должна меня накормить, напоить и вообще, не трогать, я устал, а ты же дома…». Знакомо?

Желание снять с себя ответственность и получить власть над ситуацией сопровождается манипуляцией на чувстве вины супруга: «У тебя никогда нет на меня времени», «Ты не даришь мне подарков», «С тобой скучно» и т.п. Очень часто она входит в привычку и годами отравляют семейную жизнь, вызывая злость и раздражение.

Еще один способ манипуляции - игнорирование, наказание молчанием. Эту «игру в молчанку» тяжело выдержать взрослому человеку, а как при этом чувствует себя ребенок? Он готов на все, лишь бы родители заговорили.

Когда конфликт принимает серьезный оборот, нередко происходит манипуляция детьми и разводом.

Вместо того, чтобы жить в мире и комфорте, мы создаем поле боя и сражаемся, пытаясь что-то доказать друг другу, обвинить, уличить. Самое страшное в том, что мы в эту борьбу вовлекаем детей, перетягивая их каждый на свою сторону.

А теперь задумайтесь: вы о такой семье мечтали? Такой ваш тыл? Вы хотите, чтобы такие семьи создавали ваши дети? Ведь в большинстве случаев дети создают собственные семьи, копируя модель поведения той, где они росли.

**Как быть?**

1. Повторюсь: *выяснять отношения только наедине*, не привлекая к ним ребенка: не рассказывать о конфликте, не убеждать в своей правоте и не настаивать на поддержке.

2. *Создавать внутрисемейные правила.*
Замечательная идея - создание семейного кодекса, семейного устава, где прописываются все важные аспекты семьи.
К примеру: у меня на кухне висит манифест нашей семьи, в котором указано, что важно и что приветствуется у нас в семье. Уже не раз он помогал в сложных или спорных ситуациях!

3. *Использовать невербальные средства связи.*
Некоторые супруги ругаются при помощи сообщений (смс, Viber или WhatsApp - не столь важно). Дети не слышат и не видят родительских ссор. И еще один плюс такого выяснения отношений: пока пишешь сообщение, стараясь точнее сформулировать претензию, или остываешь или пересматриваешь свои взгляды на проблему.

4. *Всегда помнить о том, что вы – родители, что на вас смотрят ваши дети и берут с вас пример.* Старайтесь смотреть на происходящее со стороны, а лучше — глазами ребенка. Используйте шутки, юмор, чтобы сгладить конфликт, а уже наедине, успев переварить свое негодование, объясниться.

С точки зрения психологии семейные конфликты могут принести пользу, если в ссорах не пытаться любым способом отстоять свою правоту, а попытаться услышать друг друга.