

## КАК ПРАВИЛЬНО ССОРИТЬСЯ ПРИ ДЕТЯХ!

### Что чувствует ребенок при ссоре родителей?

Первые эмоции, которые испытывает ребенок это чувство страха, чувство небезопасности, чувство незащищенности. **Что происходит впоследствии:**



**1. Ухудшается поведение.** Когда ребенок находится в нестабильном психологическом состоянии и испытывает очень сложно и трудно переносимые эмоции, то это будет выражаться в истериках, в капризах, в недовольствах, в агрессии, возможно в самоагрессии. Ребенок своим поведением транслируют, что ему плохо.

**2. Последствия ссор для ребенка:** болезни. Плюс, болезнь ребенка может стать выходом из ситуации: пока я болею у нас семье все нормально. И ребенок бессознательно начинает болеть. Почему, потому что это работает для улучшения отношений между родителями.

**3. Страхи и навязчивые движения.** Страхи монстров, темноты, оставаться один в комнате, страх спать одному. Страх чего бы то или кого бы то ни было, и вследствие этого возникают также навязчивые движения. Например, ребенок начинает сосать палец, начинает грызть ногти, начинает кусать губы, обгрызать кожу на губах, а кто-то начинает волосы наматывать на палец, кто-то начинает краешек своей кофты жевать. То есть, ребенок пытается каким-то образом, себя успокоить, поскольку обстановка дома довольно напряжённая.

**4. Копирование модели поведения,** и перспектива во взрослой жизни. Ребенок учится ссориться, мы обучаем его не разговорами, мы обучаем его реальной жизнью: если например, в вашем сценарии муж орёт, жена обижается, то девочка учится обижаться, она учится молчать, она учится не проговаривать свои чувства, не проговаривать свои эмоции, потому что смотрит на вас. Видит, а мама делает так, значит правильно.

### Как научиться конфликтовать экологично?

Первая мысль которую нужно понять: конфликты — это нормально, это не является какой-то патологией и ужасным признаком, что прошла любовь, пора заводить новые отношения. Конфликты в любых отношениях, тем более близких, должны быть. Но конфликт конфликту рознь, потому что конфликт можно решить спокойно, как взрослые люди, сесть и начать разговаривать, без криков, без угроз, без личных оскорблений. Не обижаясь, не замолкая, не уходя в себя.

**Сесть и договориться:** смотри мне важно вот это... тебе важно вот это... давай искать какие-то точки, давай искать какие-то компромиссы, давай искать какой-то выход из этой ситуации.