**Семейные конфликты и дети**

В конфликтных семьях, как правило, применяется запрет на выражение любых отрицательных чувств у детей, что не согласуется с природной детской непосредственностью. Ребёнок боится высказывать своё мнение по поводу любого вопроса, зная, что может не только не встретить должного внимания, но даже вызвать родительское раздражение, гнев. Возникает непосильная задача – скрыть сильные эмоции, что противоестественно в детском возрасте. Часто дети не выдерживают подобной ситуации и «ломаются».

В конфликтных семьях возможны ситуации, когда родители невольно переносят на детей своё эмоциональное отношение друг к другу. Напряжение в супружеских отношениях, сопровождающееся чувством раздражения, досады, враждебности, неприязни, выплёскивается на детей.

Душевная травматизация детей – не единственное последствие наблюдаемых ими семейных конфликтов. Ссоры и конфликты между родителями могут привести к тому, что ребёнок встанет на сторону того, кто покажется ему правым. Сильная неприязнь к отцу или матери может перерасти в глубокую ненависть и оставить свой след в детской душе на всю жизнь. Чаще всего это проявляется в виде агрессивности, которая направляется не только на нелюбимого родителя, но и на своё окружение. Агрессивные черты характера могут развиться у ребёнка вследствие защитной реакции психики для внутренней самообороны.

Последствия семейных конфликтов отражаются не только на состоянии детской души, но и на всей дальнейшей жизни, ибо дети из конфликтных семей выходят с глубокими внутриличностными конфликтами. Всё это часто приводит к формированию у ребёнка чувства страха, неуверенности в себе, неверия в свои силы и способности, замкнутости и нелюдимости, уходу в себя. Это может сказаться и на их собственных семьях, собственных детях, потому что **семья, в которой вырос ребёнок, даёт образец той семьи, которую он образует, став взрослым.**

Очень важно уметь находить оптимальные варианты разрешения возникших семейных трудностей, задач и проблем, не ущемляя достоинства друг друга.

**Самый приемлемый выход из конфликта – компромисс**, то есть открытый поиск наиболее удобного и справедливого для обеих сторон решения. Здесь обязательны равенство прав и обязанностей, откровенность требований, взаимные уступки.

**С целью установления благоприятного психологического климата в семье** психологи советуют ориентироваться на следующие приёмы супружеской тактики:

* Интересоваться партнёром (интересоваться им, его мнением, его увлечениями, познать не только его положительные качества, но и попытаться понять его слабые стороны);
* Слушать партнёра (умение внимательно слушать обеспечивает хороший контакт и часто бывает более ценным, чем умение говорить);
* Говорить о том, что интересует партнёра (необходимо заботиться о том, чтобы супруга или супругу интересовало содержание беседы);
* Не злоупотреблять критикой (часто критика бумерангом возвращается в адрес критикующего);
* Быть осторожней с приказами (чтобы избежать спонтанного, естественного сопротивления приказам, следует облечь их в форму вопроса или просьбы о помощи);
* Понимать свои ошибки (если своевременно понять свои ошибки и исправить их, то ссоры или конфликта можно избежать);
* Помнить, что стоит за похвалой (в разговоре целесообразно слегка идеализировать партнёра, говорить о нём так, как если бы он уже стал таким, каким мы хотели бы его видеть);
* Войти в положение другого (если человек поставит себя на место другого, постарается понять ситуацию и переживание партнёра, он будет более терпим к нему и найдёт правильный выход из положения, что позволит избежать конфликта);
* Не ссориться (деструктивная ссора не решает возникшей проблемы, а лишь усиливает напряжённость и чувство несправедливости, тем самым мы лишь затрудняем принятие нашего мнения, даже если оно правильно);
* Улыбаться (приветливая улыбка диаметрально противоположна конфликту. Приветливость и доброжелательность одного вызывают аналогичную ответную реакцию у другого, снимая напряжение).

***Статью подготовила Зиброва Е.В.***