

## Родительские ссоры и скандалы в семье: влияние на подростка



Все мы – люди, нам свойственно проявлять самые различные чувства, наравне с радостью и счастьем, спокойствием и эйфорией мы можем гневаться, быть недовольными, уставшими и раздражительными. В общении друг с другом все наши внутренние эмоции проявляются и обретают жизнь, так или иначе, воздействуя на другого человека. Ссоры в семье чаще всего неизбежны, супруги разнятся во мнениях и подходах к разным вещам, полное согласие и взаимопонимание – явление редкое, поэтому семейные конфликты становятся болезненным вопросом. А ведь благополучие семьи, гармония в ней неразрывно связаны с эмоциональным состоянием, как родителей, так и их детей.

### Как семейные скандалы могут негативно повлиять на подростка

1. **Поведенческий фактор.** Ссоры родителей могут провоцировать развитие в подростковом возрасте как агрессивного, истеричного поведения (некоторые дети становятся злыми, драчливыми, постоянно провоцируют конфликтные ситуации среди сверстников), так и, напротив, отчужденности, неуверенности (другие дети становятся замкнутыми, закрытыми, они стараются меньше общаться и, зачастую, пытаются закрыться от всех). Подросток может перестать слушаться родителей, вести себя бесконтрольно, так как авторитет взрослых подрывается в его глазах.
2. **Психические расстройства.** Постоянная нервозность, ожидание конфликтной ситуации, напряженность, невозможность принятия чьей-либо стороны делает подростка более возбудимым, тревожным, способствует развитию неврозов и серьезных психических заболеваний.
3. **Жизненный опыт.** Выбрать из конфликтующих сторон ту, которая права, учитывая любовь к обоим родителям, для ребенка очень болезненная задача. Видя, как мать и отец, ссорятся и кричат друг на друга, ребенок начинает воспринимать подобную манеру отношений, как норму. Он перестает верить, что возможны дружественные, нежные отношения между людьми. А позднее, во взрослой жизни начнет применять полученный опыт в собственной семье, в отношениях с близкими и друзьями. Будучи свидетелем скандалов, подросток перестает ценить

семью, как надежный оплот, а семейные ценности перестают для него быть значимыми.

4. **Ценности.** Трудно воспитывать любовь, терпимость, дружелюбие, взаимопомощь, когда вместо их проявлений в семье подросток чаще видит обратные качества, ощущает враждебность, неприязнь между близкими.
5. **Гендерные отношения.** В конфликтах между родителями подросток может выбрать себе правого, основываясь на собственных чувствах и привязанностях. Так, если он больше общается с мамой, ощущает ее близость, то вне зависимости от правоты матери выделит в ссоре. Постоянно видя скандалы и ругань, делая в собственных глазах кого-то из родителей жертвой, ребенок в дальнейшей жизни может негативно относиться к женщинам или мужчинам, становясь женоненавистником или, напротив, ненавидя мужчин. Мальчик, который вырос в семье, где отец постоянно избивал мать, просто не в состоянии отличаться хорошим воспитанием по отношению к женщине. Для него будет просто нормой решать любой конфликт в своей семье кулаками. У него не будет должного уважения к собственной матери, а, соответственно, и ко всем остальным женщинам. Для девочки воспитание в такой семье является основной моделью поведения женщины. В дальнейшем у нее будет просто отсутствовать уважение к себе. Быть жертвой, ходить в синяках станет нормальным образом жизни. Это будет модель семьи, к которой она привыкла с детства.

### Как вести себя, если зреет ссора, или она уже состоялась



- **Промолчите.** Подождите с выяснением отношений до отсутствия ребенка или его сна. Конечно, трудно это сделать, если внутри бурлят негативные эмоции и гнев, но на то вы и взрослый человек, чтобы уметь сдерживаться. Но необходимо задуматься о последствиях конфликта и о том, что нервные клетки не восстанавливаются. Попробуйте отвлечься, посчитать до ста;
- **Остановитесь.** Если ссора уже назрела, постарайтесь на время покинуть место конфликта, уйдите, срочно займитесь каким-либо делом, перенесите разговор на потом. Вы остынете и в дальнейшем отнесетесь к ситуации с «холодной» головой;
- **Следите за речью.** Часто в ссорах родители начинают друг друга унижать и оскорблять. Унижения надолго запоминаются даже взрослому человеку, не говоря уже о ребенке. Вам не нужно, чтобы ваш ребенок потом тоже употреблял в речи эти бранные слова;
- **Не поминайте прошлого.** Как часто в споре, взрослые начинают вспоминать прошлые проступки. Не стоит ворошить старые обиды, не усугубляйте ситуацию;

- **Не угрожайте.** Не нужно разбрасываться угрозами, особенно теми, которые вы просто говорите сгоряча, не планируя выполнять, а просто для того, чтобы задеть оппонента. Ребенок все принимает всерьез, будет с тревогой ждать худшего, рождая в себе сомнения и страх;
- **Объяснитесь.** Если ссора уже произошла, объясните ребенку что подвигло вас так поступить. Обязательно уверьте ребенка, что все закончилось мирно. Объяснить ему в доступной форме, почему произошел конфликт. И убедить его, что все разрешилось. Что произошедшая ситуация больше не повторится. И все сказанные обидные слова, и оскорбления – это ошибка, и папа или мама хорошие, добрые и т.д.;
- **Выразите любовь и нежность.** Это касается как друг друга, так и ребенка. Просто обнимите своего ребенка, скажите, как вы его любите. И ребенок должен понимать, что на самом деле в семье все друг друга любят;
- **Говорите об эмоциях и чувствах.** Скажите ребенку, что все люди могут выражать свои эмоции, и имеют на это право, только нужно очень стараться в плохом расположении духа не обидеть другого человека;
- **Никогда не доводите ссоры до драк.** Это ненормальный вид конфликта, признак явно болезненных отношений. Подросток не должен быть свидетелем рукоприкладства. Иначе для него это может стать нормой жизни, серьезно травмировать психику и сильно повлиять на дальнейшую жизнь. Если ваши семейные конфликты очень серьезные и доходит до рукоприкладства, то над этим стоит серьезно задуматься. Как минимум вы должны спокойно обсудить ситуацию с супругом в подходящей обстановке. Или обратиться за помощью к семейному психологу. Ведь каждый взрослый человек должен понимать, что дети – это наше отражение. И какую модель семьи ребенок видит в детстве, такую же он будет строить сам во взрослой жизни. Если избиения стали частью отношений, то хорошо подумайте, не будет ли лучшим для вашего ребенка, если ваша пара разойдется

**Уважаемые родители, помните, что семья – оплот, нерушимая стена, родители – пример для подражания и неоспоримый авторитет. Действительно любящие мать и отец никогда не позволят собственным неурядицам и проблемам в отношениях негативно повлиять на подростка, они обязательно постараются сгладить конфликты.**