

# Ссорятся родители - страдают дети

В каждой семье случаются ссоры. И это нормально. Но одни люди используют энергию ссоры в конструктивных целях, грамотно высказывая претензии друг к другу и безотлагательно идя на примирение, а другие разрушают свои же собственные отношения, дуясь на партнера по нескольку дней подряд, используя любую подходящую возможность для того, чтобы показать любимому, «как он неправ», и – самое страшное, – втягивают в свои ссоры детей.

## Семейные конфликты или конфликтные семьи?

Убеждение, что в счастливой семье не бывает размолвок и ссор, а если люди ссорятся, то это потому, что они ненавидят друг друга, является в корне неправильным. На самом же деле семья - это живая система, состоящая из индивидуальностей, споры между которыми неизбежны. Они помогают прояснить проблемы семьи, чувства ее членов, и, если выяснение отношений не сводится к личным нападкам, могут привести к конструктивным решениям проблем, снятию эмоционального напряжения, поддержке друг друга, стабилизации и гармонизации семейных отношений - словом, новому уровню развития семьи.

Однако, следует научиться различать обычные, рядовые конфликты в семье и конфликтные семьи. Конфликт в семье - даже бурный, с оскорблениями и битьем посуды, - еще не означает конфликтной семьи. Установление стабильности в семье - это трудный и непрерывный процесс, результат в котором достигается совместными усилиями всех ее членов. Очень важны при этом добрая воля и стремление к единству.

Бесконфликтная семья может не быть благополучной, поскольку конфликты в ней не разрешаются, а существуют подспудно, глубоко внутри, и супруги не видят смысла в обсуждении проблемы, в попытках что-то изменить. Каждый из них живет сам по себе - возникает так называемое "одиночество вдвоем". Открытых ссор и споров нет, и внешне семья производит впечатление вполне благополучной. Но хроническое непонимание и попытки избежать обсуждений не приводят к гармонизации семейных отношений.

По-настоящему бесконфликтными бывают семьи, прожившие много лет вместе; семьи, где большая часть проблем решена, супруги понимают и принимают друг друга, а их семейная система устойчива к внешним провоцирующим факторам.

В конфликтных семьях картина совсем другая: в них конфликты могут возникать по незначительным поводам, сопровождаться продолжительными ссорами, спорами со взаимными оскорблениями и обвинениями. Это приводит к возрастанию напряжения, которое может носить затяжной, хронический характер. Такие столкновения не приводят к конструктивным решениям, поскольку вызывают негативные эмоциональные переживания всех членов семьи.

Данный конфликт деструктивен, потому что он ведет к разрушению отношений.

Подлинные причины противоречий в таких семьях трудно обнаружить, так как они могут быть вытеснены из сознания, скрыты за надежной психологической защитой, замаскированы остротой эмоциональных переживаний. Конфликты наслаиваются друг на друга, так как их истинные причины не осознаются, не обсуждаются и не устраняются, а ведут к нарастанию разногласий, усилению неприязни и отчуждению. Формируется образ

конфликтной семьи, где общие интересы отодвигаются на второй план, постоянные ссоры травмируют психику, порождают обиды, длительные стрессовые состояния.

При возникновении конфликтов в семье больше всех страдают дети.

В конфликтующих семьях влияние на **детей** проявляется не прямо, как в случаях семей с явно асоциальным поведением (алкоголиков, наркоманов и т.д.), а косвенно. Такое влияние неизбежно сказывается на личности **ребенка**.

В данной ситуации возможны три варианта развития событий:

**Малыш** становится свидетелем родительских размолвок, скандалов, нападок друг на друга.

**Ребенок** может стать "громоотводом" - объектом эмоциональной разрядки обоих родителей.

**Малыш** может стать орудием, "козырем" в разрешении конфликта.

### **Молчаливый свидетель**

Родители и дети составляют одно целое, в котором **родители** являются основой, базой для психического развития малышей. Часто они не осознают меру ответственности за будущее развитие личности **ребенка**, его жизненных установок, предпочтений, привычек, стиля поведения. Они редко задумываются над тем, как их ссоры скажутся на психике малыша, который полностью зависит от родителей, атмосферы в семье и отношения к нему.

Чувство защищенности, испытываемое **малышом** в семье, рождает в нем впоследствии уверенность в себе и доверие к миру. А стабильность в отношениях взрослых становится одним из необходимых условий защищенности. Частые ссоры и бурное выяснение отношений в семье приводят к потере **малышом** ощущения надежности и защищенности. Им овладевает чувство тревоги, а затяжные конфликты ведут к еще более сильной психической травматизации. **Ребенок** испытывает страхи, подвержен ночным кошмарам, замыкается в себе, становится нерешителен, не может оценить своих способностей.

Маленькие дети, да и подростки тоже, не могут понять сложности и противоречивости отношений между людьми. В их сознании любимый человек - всегда хороший. **Малыш** любит обоих родителей и воспринимает их конфликты и взаимные обвинения как крушение мира. Маленькие дети не могут объяснить причины конфликта и в душе принимают вину на себя. Мучаются, не умея выразить свое состояние, не умея поделиться своими переживаниями.

Душевная травма **ребенка** может привести к невротическим расстройствам - ночному энурезу, тикам, страхам, расстройствам внимания и т.д. Все свои силы малыш тратит на переживание стрессовой ситуации. Более того, ссоры родителей могут привести к отчуждению **ребенка**, чувству неприязни к родителям, которое может переноситься на других людей и стать устойчивой характеристикой поведения **ребенка**.

Многие **родители** считают, что для **ребенка** болезненны только открытые конфликты, - ссоры, свидетелем которых он является. Однако наличие неразрешенных конфликтов ничего по сути не меняет. Тщательно скрываемое напряжение, фальшивая вежливость,

эмоциональная отчужденность или даже враждебность, гробовое молчание супругов могут быть значительно более разрушительными для психики **ребенка**, чем открытый скандал.

## Объект эмоциональной разрядки

Недовольство супругов друг другом и накопленное раздражение, обиды, неприязнь и даже враждебность нередко выплескиваются на малыша. **Ребенок**, похожий на отца внешне или манерой поведения, может стать объектом постоянного недовольства со стороны матери, которая проецирует на него свою неудовлетворенность браком. Она перестает реально воспринимать поведение **ребенка**, оценивать его индивидуальные особенности, видит только плохое: нарушение запретов, нарочитое поведение, вызов. Видимость воспитания оборачивается нетерпимостью, недоверием, негативными эмоциями или даже прямой агрессией по отношению к нему.

Часто папа и мама используют также и другую стратегию устранения взаимного недовольства. Они прибегают к усиленной заботе, привлечению малыша на свою сторону, ограничивая общение с другим родителем. Гиперопека, вседозволенность могут быть продиктованы не заботой о нем, а боязнью одиночества, тревогой за собственное будущее, стремлением повысить свою роль и значение в семье. Подобная стратегия больше характерна для матерей.

Перенос решения собственных проблем на **детей** создает еще более тяжелую психотравмирующую ситуацию для **ребенка**. Негативные эмоции по отношению к нему, несоразмерные требования к его поведению или, напротив, полное принятие всех его проявлений не позволяют ему реально оценить свое поведение и отношения с окружающими.

Когда **родители** используют малыша, как "громоотвод", они предъявляют различные требования к нему, непоследовательны в своих действиях и выражениях эмоций. Подобный конфликт усугубляет ощущение неуверенности, ненадежности человеческих отношений, приводит к сомнениям в собственной ценности и возможностях **ребенка**.

До некоторой степени решение конфликта за счет малыша снижает напряженность в семье, но принципиально не решает проблемы, тогда как цена поддержания хрупкого равновесия между супругами очень велика.

## Орудие разрешения семейных ссор

Еще один повод для семейного конфликта - сам малыш. Невозможность разрешить свои противоречия толкает родителей к поощрению или наказанию малыша за такое поведение, которое бы доказывало правоту воюющих сторон.

**Ребенок** должен быть хорошим, таким, как хочется родителям, но при этом представления - а что, собственно, означает быть хорошим, - у обоих супругов различны. **Ребенок** не может быть самим собой, жить в согласии со своей индивидуальностью, а должен отвечать противоречивым стандартам родителей. При этом **родители** могут начать диктовать условия. "Я тебя такого непослушного не люблю", - говорит мама, а папа утверждает: "Паинька никогда не вырастет настоящим мужчиной!". В обоих утверждениях содержится неприятие **ребенка**, его порицание, но требования к его поведению при этом различны. За этим противоречием может лежать неприятие женой безапелляционности мужа, его жесткости, скупости, редких проявлений чувств, а у отца - недовольство супругой, считающей свои представления единственно верными, не терпящей возражений, не

понимающей особенностей мужского поведения. Вместо того, чтобы попытаться достичь взаимопонимания или взаимного принятия, **родители** решают свой конфликт за счет **ребенка**.

Нередко **родители** разрывают малыша на части не только своими требованиями, но и вопросами типа: "Кого ты больше любишь - меня или папу?" или призывают его принять сторону одного из родителей в ссоре. **Ребенок** любит обоих родителей, но он не может открыто проявить свои чувства, поэтому начинает лицемерить, оказывать содействие то одному, то другому родителю и при этом учится извлекать выгоду из такого положения.

Чтобы получить поддержку малыша, **родители** готовы действовать любыми средствами - лаской, излишней откровенностью, подарками, обещаниями. Они надеются, что повзрослевший **ребенок** все поймет, оценит правильно и рассудит их. Однако зачастую такой малыш позже потеряет четкие ориентиры, и у него сложится представление, что извлекать из любой ситуации свою пользу - нормально и достойно. При этом **ребенок** не может ничего изменить - он вынужден жить в этой противоречивой среде.

Продолжающийся конфликт родителей, перенесенный на **ребенка**, может привести к его эмоциональным расстройствам в виде беспокойства, пониженного настроения, нарушений сна и аппетита. **Малыш** может как-то отреагировать на отношение к нему родителей - непослушанием, протестом, агрессией, - тогда как на отношения между родителями он реагировать не может.

Таким образом, при любом неблагоприятном типе протекания семейных конфликтов у **ребенка** формируются конфликты внутриличностные: эмоциональная нестабильность, неуверенность в себе, тревожность, замкнутость, отчужденность. Более того, **ребенок** может усвоить сценарий конфликтного поведения как единственно возможный способ разрешения проблем. Этот сценарий может воспроизводиться в его будущих семейных отношениях и в отношениях с другими людьми, что обуславливает трудности в его будущей социальной жизни.

### Можно ли избежать конфликтов?

Какой бы замечательной и дружной ни была семья, она вряд ли избежит конфликтов. Разногласия в любой семье неотвратимы, поскольку семья - это сложная система взаимоотношений разных людей со своими взглядами, ценностями, привычками, характерами и личностными особенностями. Главное - не избегать ссор, а научиться разрешать их конструктивно.

Существуют различные варианты разрешения конфликтов, но самый приемлемый способ, к тому же самый подходящий для всех, - открытый поиск компромисса. Вместо вопроса: "Кто виноват?", лучше спросить: "А как нам быть?", помня, что спор или даже ссора всегда имеет одну цель - достичь единства взглядов в решении проблемы. В любом случае, необходимо использовать все способы и методы для открытого обсуждения проблемы и ее решения.

Известные американские психологи Ян Готлиб и Кэтрин Колби сформулировали ряд советов, предотвращающих деструктивные ссоры супругов:

Не надо	Надо
Извиняться раньше времени.	Ссориться наедине, без детей.

Уклоняться от спора, третировать противоположную сторону молчанием или заниматься саботажем.	Ясно формулировать проблему и повторять аргументы другого, но своими словами.
Использовать знание интимных сторон и слабостей супруга для удара «ниже пояса» и издевательств.	Откровенно говорить о своих чувствах.
Задавать не относящиеся к делу вопросы.	С готовностью выслушивать отзывы о своем поведении.
Симулировать согласие, лелея в душе обиду.	Выяснить в чем вы сходитесь, а в чем расходитесь, и что более значимо для каждого из вас.
Объяснять друг другу, что чувствует ваш супруг.	Задавать вопросы, помогающие супругу подобрать слова для выражения своих позиций.
Нападать косвенно, критикуя кого-либо или что-то, представляющее ценность для другого.	Ждать, пока спонтанная вспышка стихнет, не отвечая тем же.
Угрожать супругу, усиливая его неуверенность.	Выдвигать позитивные предложения по взаимному исправлению.

Объяснять друг другу, что чувствует ваш супруг. Задавать вопросы, помогающие супругу подобрать слова для выражения своих позиций.

Нападать косвенно, критикуя кого-либо или что-то, представляющее ценность для другого. Ждать, пока спонтанная вспышка стихнет, не отвечая тем же.

Угрожать супругу, усиливая его неуверенность. Выдвигать позитивные предложения по взаимному исправлению.

При любой ссоре **родители** должны сдерживать себя, поскольку супружеские конфликты причиняют наибольший вред детям. Если ссора возникла в присутствии **детей**, ее следует завершить позитивно, так, чтобы дети видели, что вы помирились, ваш союз восстановлен, им ничто не угрожает. Очень важно после ссоры приласкать друг друга, может быть, поцеловать, - все зависит от того, как в вашей семье принято проявлять свои чувства.