

## **Семья в кризисе: влияние семейного конфликта на эмоциональное состояние ребёнка**

*«Нельзя помочь ребёнку, не помогая родителям»*

На консультации к психологу часто обращаются семьи с жалобой на плохое поведение ребёнка: нежелание учиться, агрессивность по отношению к сверстникам и взрослым, компьютерную зависимость, бытовое воровство. Иногда ситуация носит более острый и опасный характер: категоричный отказ посещать школу, побеги из дома, употребление ПАВ, алкоголя.

Первичная психологическая диагностика семьи показывает, что, несмотря на то, что «носителем проблемы» обычно является ребёнок, истоки, сложившейся ситуации находятся в самой семейной системе.

Родители и ребенок – это единое целое, в котором мама и папа являются основой для психологического развития ребёнка. Частые ссоры и выяснения отношений между родителями приводят к тому, что у ребёнка пропадает ощущение защищенности. В результате нарастает тревожность, а продолжительные конфликты приводят к серьезным последствиям. Наличие скрытых неразрешенных конфликтов также вредит детской психике. Утаиваемое напряжение, притворная вежливость, отчужденность или враждебность родителей более разрушительны для психики ребенка, чем открытые скандалы.

Дети почти всегда «втянуты» в ситуацию конфликта между родителями, как наиболее эмоционально ранимые члены. Изменившееся поведение ребёнка является сигналом «поломки» в супружеской подсистеме семьи. ***В тоже время родители «объединяются» между собой в борьбе за изменение поведения ребёнка.*** Объединение может носить как конструктивный, так и деструктивный характер. На данном этапе родители часто и обращаются к психологу, предъявляя в качестве запроса на их взгляд беспричинно «неправильное» поведение сына или дочери и часто замалчивая о межличностном конфликте между собой.

Семья – это живой организм, это неповторимая система взаимоотношений и взаимодействия. **Каждая семья обладает особым «семейным потенциалом».** Этот потенциал семьи складывается из таких основ, как: доверительные отношения, принятие всех членов семьи такими, какие они есть, сочувствие, четкие правила, автономность семьи, позитив и юмор, совместный досуг, семейные традиции. Именно из этих основ складывается потенциал семьи и его сила. Чем сильнее потенциал семьи, тем крепче семья, тем легче она проходит проблемные ситуации и кризисы.

Семья, как любая развивающаяся система, имеет свои этапы развития и кризисы. В контексте семейной психологии выделяется два типа кризисов:

**Эволюционный кризис** – происходит, когда семья стоит перед новой эволюционной задачей, обычно носит временный характер, если кризис преодолевается успешно, то семья продвигается на следующую ступень своего развития.

**Ситуационный (или событийный) кризис** – может случиться в любой семье и почти всегда касается серьезных проблем: длительные конфликтные отношения, развод, алкоголь, наркомания, насилие между супругами. Разрешение таких кризисов без профессиональной помощи специалистов часто невозможно.

Неразрешенный супружеский конфликт будет постоянно провоцировать сбой в отношениях между родителями и детьми.

Длительное существование в кризисе обычно приводит к нарушению детско-родительских отношений.

**При любом конфликте родители должны подавлять себя, потому что ссоры и выяснение отношений причиняют непоправимый вред детям. Ссору, возникшую в присутствии детей, необходимо завершить позитивно, чтобы они увидели, что родители помирились и им ничего не угрожает.**

Если же скандал состоялся по всем плохим правилам и его наблюдал или слышал ребенок, то необходимо минимизировать его последствия:

- 1. Необходимо поговорить с ребёнком, сказать ему, что вы любите и папу (даже если этого сейчас не чувствуете), и его, то, что вы говорили, это - ошибка, так нельзя. Что, на самом деле, папа (или мама) - хорошая, заботливая и так далее.**
- 2. Примиряясь с супругом, важно делать это тоже при ребёнке, извиняясь за свои слова и проявляя все положительные эмоции в его сторону.**
- 3. Подзовите ребёнка, обнимите его, скажите, как вы его любите, и любите друг друга.**

Родителям необходимо всегда помнить: ***взаимоотношения родителей как в зеркале отражаются в детях.***

Если кризис в семье носит временный характер, объединяйтесь, включайте потенциал семьи на полную мощность и разрешайте проблему.

Если же кризис обусловлен серьёзной трудноразрешимой проблемой, носит затяжной характер и грозит разрушением семьи – обращайтесь к специалистам, не доводите себя и своих детей до крайних форм поведения. Своевременное обращение за помощь и Ваше желание работать над собой, помогут разрешить проблему, сохранить и укрепить семью.