**Влияние конфликтов в семье на ребенка**

Крайне негативно семейные конфликты сказываются на детях. Даже если криков и неприкрытой агрессии нет, дети прекрасно замечают и ощущают отчуждение между родителями, фальшь и недосказанность. Если же конфликты сопровождаются бранью и даже физическим насилием, то это может стать огромным стрессом для ребенка, и причиной эмоциональных и психических расстройств. Кроме того, детям, выросшим в такой обстановке, будет сложно создать нормальную семью, так как примера «как поступать правильно» у них не будет.

Хуже всего, когда ребенок становится не только свидетелем, но и активным участником конфликта. Если ребенка стараются использовать как средство манипулирования другими членами семьи или заставляют выбрать одну из сторон, скорее всего, это приведет к полному разрушению семейных отношений. Больше всех пострадает в этой ситуации именно ребенок, так как он теряет не только семью, но и ощущение безопасности, уверенность в родителях, пример для подражания и модель для построения своей будущей семьи.

Маленький ребенок ни в коем случае не должен становиться свидетелем ссор. Если свидетелем ссоры стал ребенок постарше, то необходимо объяснить ему, что взрослые иногда конфликтуют, но это никоим образом не касается его, ребенка, и родители его всегда любят.

**Разрешение семейных конфликтов**

Каждый конфликт может по-разному повлиять на будущее семьи — одни конфликты разрушают семьи, другие укрепляют. Обычно психологи рекомендуют не допускать стадии напряженности. Если что-то идет не так, как хотелось бы, необходимо просто поговорить и поискать решение проблемы. Постоянное напряжение выматывает и обычно приводит к взрыву эмоций или постепенному отчуждению и развалу семьи. Но помните, разговор и поиски решения должны проходить в максимально доброжелательном тоне, с учетом мнения всех сторон и правил приличия.

Прежде чем начинать разговор «по душам», хорошенько обдумайте его причины, сформулируйте четкую позицию и предложения по решению проблемы. Даже если вы уверены в своей правоте, обязательно выслушайте других членов семьи, постарайтесь понять их позицию. Сейчас ваша задача не убеждение всех в своем превосходстве, а поиск причин конфликта и возможностей для их устранения. Результатом разговора должно стать не признание вашей правоты всей семьей, а общее решение проблемы и намеченные шаги для выхода из конфликта. Кстати, принятые правила выходы их конфликта необходимо соблюдать всем.

**Предупреждение конфликтов**

Научиться правильно выходить из конфликтов, без сомнения, очень важно. Но гораздо важнее научиться не допускать их появления. Чтобы избежать частых конфликтов, необходимо перестать идеализировать партнера и принять его со всеми недостатками. Нужно понимать, что все мы разные и стараться проявлять максимальную толерантность в решении любых вопросов. Нельзя начинать ссору, если вы просто не согласны в мелочах. Если же ссора возникла, нельзя переходить на личности, допускать оскорбления, или стараться максимально «задеть» другую сторону конфликта. Все свои силы необходимо сконцентрировать на поиске выходы из конфликта, а не нагнетании его.

Очень важно отказаться от эгоизма и упрямства. Помните, у вашего партнера тоже есть собственное мнение, чувство собственного достоинства, планы и желания. Постарайтесь найти что-то общее или способ разрядить обстановку. Скрытая агрессия приводит не только к распаду семьи, но и к многочисленным заболеваниям, например, гипертонии и гастриту. Если чувствуете, что внутри все «закипает» и хочется сказать что-то очень обидное, лучше промолчите, сосчитайте до 10-ти и только тогда начинайте говорить. А пока считаете до 10-ти, вспомните, что этого человека вы самостоятельно выбрали себе в спутники жизни, вы имеете или планируете общих детей и мечтали жить вместе до старости, эти чувства не могут пропасть сразу, просто нужно чаще о них вспоминать.