**Конфликты в семье и их влияние на психическое здоровье детей.**

Сколько неприятных моментов приносят в нашу жизнь конфликты. Конечно, без конфликтов трудно представить человеческое общество. Так что же такое конфликт? Само слово конфликт латинского происхождения и означает столкновение. Конфликт – это столкновение противоположных интересов, взглядов, спор, грозящий осложнениями. Конфликт возникает там, где есть проблема. Что же способствует возникновению конфликтов? Возникновению конфликтов способствуют следующие факторы: 1.Неверная, избыточная информация (сплетни).

2.Отсутствие самоконтроля у собеседников.

3.Низкий уровень культуры.

Как же возникают конфликты?

Наблюдения показывают, что 80% конфликтов возникают помимо желания их участников. Происходит это из-за особенностей нашей психики и того, что большинство людей не знают о них, либо не придают им значения. Главную роль в возникновении конфликтов играют так называемые конфликтогены, (порождающие конфликты). Коварную суть конфликтогенов можно объяснить тем, что мы более чувствительны к словам других, нежели к тому, что говорим сами.

Конфликты в семье отрицательно сказываются на психике и в целом на здоровье детей, потому как создают почву для стрессов, которые в свою очередь снижают защитные функции организма, тем самым способствуя частым заболеваниям малышей.

Поэтому запомните следующие заповеди:

1.Ребенок не должен видеть родителей ссорящимися.

2.Не затягивайте ваши ссоры, ибо это создает в семье длительный эмоциональный дискомфорт для детей.

3.Если ссора вспыхнула, ни в коем случае не втягивайте в неё ребенка в качестве свидетеля.

4.Под «горячую руку» не формируйте у ребенка плохое представление друг о друге.

5.Умейте вовремя поставить точку и овладеть собой в процессе ссоры.

Помните: если даже вы остынете и помиритесь, ребенок ещё долго будет переживать.

Используйте замечательный христианский принцип: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Лучшего способа бесконфликтного общения ещё не придумали и вряд ли придумают.