

Ссоры в присутствии детей

Вопрос: Мне было так стыдно за недавнюю ссору с мужем на глазах сыновей. Мы оба просто вышли из себя: кричали, проклинали и говорили друг другу гадости. Должна ли я беспокоиться негативным влиянием этого на наших детей?

Ответ: Взаимоотношения между мужем и женой, при которых никогда не будет разногласий, могут быть достигнуты, только если они не будут общаться. Это в человеческой природе - бывать в плохом настроении, иметь в семье различные (иногда конфликтующие) точки зрения, испытывать неуместный гнев. И, в сущности, невозможно жить, все время помня о том, что дети анализируют каждое ваше движение. **Что важно - так это после ссоры в присутствии детей извиниться друг перед другом и помириться в их же присутствии, давая им, таким образом, пример, как надо выходить из конфликта. (Правда, иногда это легче сказать, чем сделать!) Не случайные ссоры, а общая модель поведения супругов больше всего влияет на детей.** Если вы ругаетесь каждый день, наверное, вам следует поискать совет для решения этой проблемы.

Советы, как сохранить душевное спокойствие

- Определите проблему, пользуясь нейтральным языком, не "набрасывайтесь" друг на друга. Огульная критика и унижение друг друга не помогают.
- Скажите вашему супругу/супруге, что вы от него ожидаете, что он/она должен сделать. Будьте точны. Объясните свои чувства, начиная предложения словами: "Мне хотелось бы" или "Я чувствую, что". Не пользуйтесь словами, вынуждающими обороняться, например, "Почему ты...", "Ты всегда...", "Ты никогда...".
 - Придерживайтесь возникшей проблемы (не говорите о прошлых). Спросите у супруга/супруги, каковы его/ее предложения по решению этой проблемы.
- Старайтесь "сдерживать" язык в присутствии детей. Сдерживайте желание обзывать мужа/жену, оскорблять, если не хотите, чтобы дети потом это повторяли. Чтобы этого добиться, нужна практика - и в плохой день это иногда просто невозможно! Но попытаться стоит!
- Покажите, что вы себя уважаете, поэтому говорите спокойно, но уверенно в момент ссоры.
 - Старайтесь не обвинять ни супруга/супругу, ни других, лучше сконцентрируйтесь на решении проблемы. Не создавайте у ребенка впечатления, что проблемы - это всегда чья-то "вина", лучше скажите: "Я тебя слышу, но я не согласна. Что нам придумать?" Такое поведение поможет ребенку понять ценность "переговоров"; кроме того, они приобретают чувство контроля над проблемами, которые надо решить. Таким образом, дети не будут чувствовать себя во власти обстоятельств.
- Не угрожайте попусту, т. е. не говорите то, что вы никогда не сделаете, например, "если ты еще раз так сделаешь, я никогда в жизни не буду с тобой разговаривать" (что опять же нелегко в разгар ссоры). Поймите: все, что вы говорите, иногда воспринимается совершенно буквально, если подслушано "маленькими ушками".
 - Если вы еще не совсем опустошены и есть какие-то силы, пишите друг другу

записочки, вместо того чтобы вступать в словесные перепалки. В таком случае вы можете "услышать" друг друга, не перебивая (и не вовлекая детей в ваше выяснение отношений).

- Не забудьте сказать вашим детям, что конфликт, при котором они присутствовали, исчерпан. Неразрешенные конфликты могут весьма травмировать психику детей.
- Подумайте дважды, прежде чем отрицать, что что-то не в порядке, если вас об этом спрашивает ребенок. Дети часто чувствуют "напряжение в воздухе", даже если им говорят, что все в порядке. Некоторые родители с самыми благими намерениями стараются "прятать" от детей все конфликты, чтобы не травмировать их. Однако это может лишить детей возможности наблюдать, как развиваются отношения, и учиться тому, что все должны участвовать в решении проблем. У многих детей чувство своей безопасности рождается из знания, что родители сумеют решить все проблемы, даже если они и не всегда согласны с этим решением.
- Старайтесь, чтобы ваши объяснения были простыми. Дети могут считать себя виноватыми в том, что вы сердитесь, если истинную причину вашего гнева вы не объяснили им.

Женя сказала своему четырехлетнему ребенку: "Интересно, ты слышала, как утром мы с папой ссорились? Мы не могли решить, чья очередь идти в химчистку. Сначала мы оба говорили, что заняты, но потом все-таки договорились".

Разведенный отец считал полезным время от времени говорить своим детям: "Хотя папа с мамой больше не живут вместе, в этом совсем нет вашей вины. Мы оба вас очень любим и всегда будем рядом. Но зато, надеюсь, вы не будете больше слышать наших ссор".

- Говорите своим детям, что любые чувства имеют право на существование (но добавьте, что это не означает, что любое поведение имеет такое право). Затем покажите им, что вы имеете в виду, поощряя их выразить собственные чувства. Пусть ваши дети слышат, что у вас был напряженный день. Пусть они видят, как вы успокаиваете мужа после трудного рабочего дня. Дети должны понять, что дом - это безопасное место и что плохие чувства бывают у всех.
- Вы будете ссориться реже, если поймете, что вовсе не обязательно ваш супруг/супруга должен все делать точно так же, как вы, хотя очень хорошо, если вы будете согласованно решать основные проблемы. И детям очень полезно, если с самого раннего возраста они начнут учиться приспосабливаться к стилям жизни различных людей.
- Назначайте друг другу свидания! Вы заслуживаете больше внимания друг к другу, чем несколько "торопливых моментов" в начале и в конце дня. Вам пойдет только на пользу, если вы иногда будете проводить время вдвоем, обращая внимание только друг на друга; да и вашим детям полезно видеть, что семейные отношения могут быть близкими и приносящими счастье и удовлетворение.

Резюме

Хотя время от времени ссоры в присутствии детей обязательно происходят, и это не очень хорошо, но, с другой стороны, такие ссоры дают детям возможность увидеть, что даже когда гнев и обида открыто проявляются, семья может решить проблемы и восстановить чувство любви.