**Конфликты между родителями и детьми**

 В какие межличностные отношения мы бы ни вступали, рано или поздно мы сталкиваемся с тем, что наши желания и ценности не совпадают с желаниями других людей — так случается в общении с коллегами, друзьями, романтическими партнёрами. Привычные стратегии поведения во время ссоры и навык выхода из конфликта дети усваивают в самых первых своих отношениях — в семье. Всё, что ребёнок видит и переживает дома, влияет на его представления о том, что такое любовь, эмоции и границы допустимого поведения.

 Иногда бывает и по-другому — ребёнок строит собственную жизнь по принципу от противного, избегая всех привычек своих родителей. Так часто бывает, если дома ребёнок пережил травматичный опыт (например, в ситуации домашнего насилия). У человека из семьи, где ссоры проходили с физической или вербальной агрессией, оскорблениями, криком или манипуляциями, появляются проблемы в карьере и самореализации. Такому человеку будет сложно принимать самостоятельные решения — если родители всегда заставляли его что-то делать, то он привыкает, что за него всё решит другой человек (вслед за родителями эту роль начинают играть начальство, партнёр).

 Если на ребёнка часто ругались, он может вырасти со страхом осуждения, который не позволяет сформироваться адекватной самооценке. Иногда в подростковом возрасте такие дети, из неприятия родительского контроля или чтобы справиться со стрессом, начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики, которые для кого-то из них затем превращаются в зависимость или приводят к рискованному и самодеструктивному поведению. Глубинная причина такого поведения кроется в том, что ребёнок не чувствует себя по-настоящему свободным и счастливым. При ребёнке нежелательно ругаться на повышенных тонах, но и не стоит скрывать от детей разногласия между родителями или стараться игнорировать любые назревающие конфликты в семье.

 Один из ключевых моментов, которым родитель должен научить ребёнка, — не катастрофизировать любую ссору, потому что совсем бесконфликтных отношений не бывает. Ребёнок, взрослеющий в иллюзии, что в семье никогда не бывает ссор, не сможет приобрести навыки разрешения конфликтов и в будущем будет избегать конфликтных ситуаций и саботировать отношения, при первой же ссоре готовясь к разрыву. Идеальный (хоть и трудно достижимый!) пример ссоры между родителями должен демонстрировать спокойный, честный и конструктивный разговор, обсуждение проблемы, внимание к эмоциям обоих собеседников, поиск консенсуса и примирение. Ребёнку, который будет хотя бы иногда наблюдать такой сценарий дома, будет проще дружить, работать и любить в будущем.

‍

**Желаем Вам конструктивных бесед!**

**Причины конфликтов родителей и детей**

 Поводов для ссоры между ребёнком и родителем существует, наверное, столько же, сколько существует на свете семей. Часто родители ругаются на ребёнка за непослушание, когда он не соответствует их ожиданиям, когда им не удаётся привить ему какие-то важные жизненные навыки и ценности. Иногда проблемным моментом становится детская ложь — как правило, если в прошлом родители наказывали ребёнка или ругались на него за какие-то проступки, то не умея или не желая изменить своё поведение, ребёнок учится скрывать подобные вещи. Например, если родитель систематически отчитывает ребёнка за плохие оценки, которые ребёнку не удаётся исправить, велика вероятность, что в итоге ребёнок просто начнёт лгать или умалчивать о своей успеваемости в школе.

 В старшем возрасте причиной конфликтов становится уже не только родительское недовольство ребёнком, но и критика родителей со стороны детей, а также борьба за свободу принимать самостоятельные решения. Стремление оградить ребёнка от опасности часто вступает в противоречие с желаниями и устремлениями подростка. Кроме того, если дома в какой-то момент вошла в привычку ругань, разговоры на повышенных тонах и бесконечные запреты, у ребёнка накапливается обида, которая может вырваться в виде резких фраз или игнорирования родительских просьб.

 В основном частые конфликты в семье происходят потому, что родитель в процессе воспитания апеллирует к собственному авторитету и стремится заставить ребёнка что-то делать вместо того, чтобы искать способ замотивировать его или договориться с ним. Родителям порой не хватает времени и возможностей, чтобы разобраться в первопричинах проблемного поведения ребёнка и вместе прийти к компромиссу.

‍

**Желаем компромиссного общения!**

**Как решать семейные конфликты родитель-ребёнок**

**Как вести себя во время ссоры с ребёнком**

 Часто родители акцентируют внимание на личности ребёнка («ты ленивый», «ты безответственный»). Такая риторика приводит к тому, что у ребёнка страдает самооценка, ребёнок не чувствует себя любимым и вместо того, чтобы исправить своё поведение, лишь ожесточается. Лучше оценивать только поступок ребёнка («сегодня ты повёл себя безответственно», «ты сейчас ленишься»), признавая за ним право совершать ошибки и исправлять их.

 Важен также тон, которым ведутся разговоры в семье. Крик допустим только при наличии реальной физической опасности — например, когда ребёнок норовит перебежать дорогу на красный свет (тогда вырабатывается рефлекс — повышенный тон родителя сигнализирует об экстремальной ситуации, когда нужно срочно сконцентрироваться). Все остальные разговоры должны вестись спокойным голосом, иначе они будут неэффективны.

Во время любой ссоры нужно понимать, чего вы хотите от своего ребёнка, чему вы пытаетесь его научить, что вас беспокоит. Эти вещи и нужно стараться объяснить ребёнку, чтобы он знал, из-за чего вы ругаетесь и что он может сделать, чтобы исправить ситуацию.

‍ Если вы хотите научить ребёнка извиняться, вам тоже нужно извиняться в тех случаях, когда вы не правы. Необходимо избегать перекладывания вины на ребёнка — нельзя выставлять его виноватым в тех ситуациях, за которые вы сами несёте ответственность (например, обвинять ребёнка в том, что вы опаздываете на какое-то мероприятие из-за него, если к опозданию на самом деле привёл ваш неудачный тайм-менеджмент). Помимо этого, ни в коем случае не стоит требовать от детей извинений. Пользы от вынужденных, неискренних извинений ни для вас, ни для ребёнка не будет. В раннем возрасте задача родителя — научить ребёнка просить прощения, в том числе на собственном примере. Не приветствуется демонстрация родительского превосходства. Если вы хотите избежать постоянных ссор, более фундаментальной целью должно быть выстраивание равных, доверительных отношений с детьми.