**«Ссоры при ребёнке. 14 советов родителям»**

Взаимоотношения между мужем и женой, при которых никогда не будет разногласий, могут быть достигнуты, только, если они никогда не будут общаться. Все мы порой бываем в плохом настроении, имеем различные и иногда конфликтные точки зрения, испытываем неуместный гнев — это в нашей, человеческой природе. И, в сущности, невозможно жить, все время помня о том, что дети анализируют каждое ваше движение. Что важно — так это после ссоры при ребёнке 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 14 советов, как сохранить душевное спокойствие, если ссоритесь при ребёнке:

**1.** Определите проблему, пользуясь нейтральным языком, не «набрасывайтесь» друг на друга.

**2.** 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…»

**3.** Придерживайтесь возникшей проблемы (не говорите о прошлых). Спросите у супруга/супруги, каковы его/ее предложения по решению этой проблемы

**4.** 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!

**5.** Покажите, что вы себя уважаете, поэтому говорите спокойно, но уверенно в момент ссоры.

**6.** Старайтесь не обвинять ни супруга/супругу, ни других, лучше сконцентрируйтесь на решении проблемы. Не создавайте у ребёнка впечатления, что проблемы — это всегда чья-то «вина», лучше скажите: «Я тебя слышу, но я не согласна. Что нам придумать?» Такое поведение поможет ребёнку понять ценность «переговоров»; кроме того, они приобретают чувство контроля над проблемами, которые надо решить. Таким образом, дети не будут чувствовать себя во власти обстоятельств

**7.** 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»

**8.** 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)

**9.** Не забудьте сказать вашим детям, что конфликт, при котором они присутствовали, исчерпан. Неразрешенные конфликты могут весьма травмировать психику детей

**10.** Подумайте дважды, прежде чем отрицать, что что-то не в порядке, если вас об этом спрашивает ребёнок. 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

**11.** 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.

**12.** 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

**13.** 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

**14.** 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.