

Как правильно мириться с ребёнком после ссоры?



Консультацию подготовила педагог-психолог
отделения социальной помощи семье и детям
Левчук Н.Ю.

Ссоры и конфликты в близких отношениях – это нормально! Как происходит примирение и почему не стоит требовать немедленных извинений, объясняют психологи.

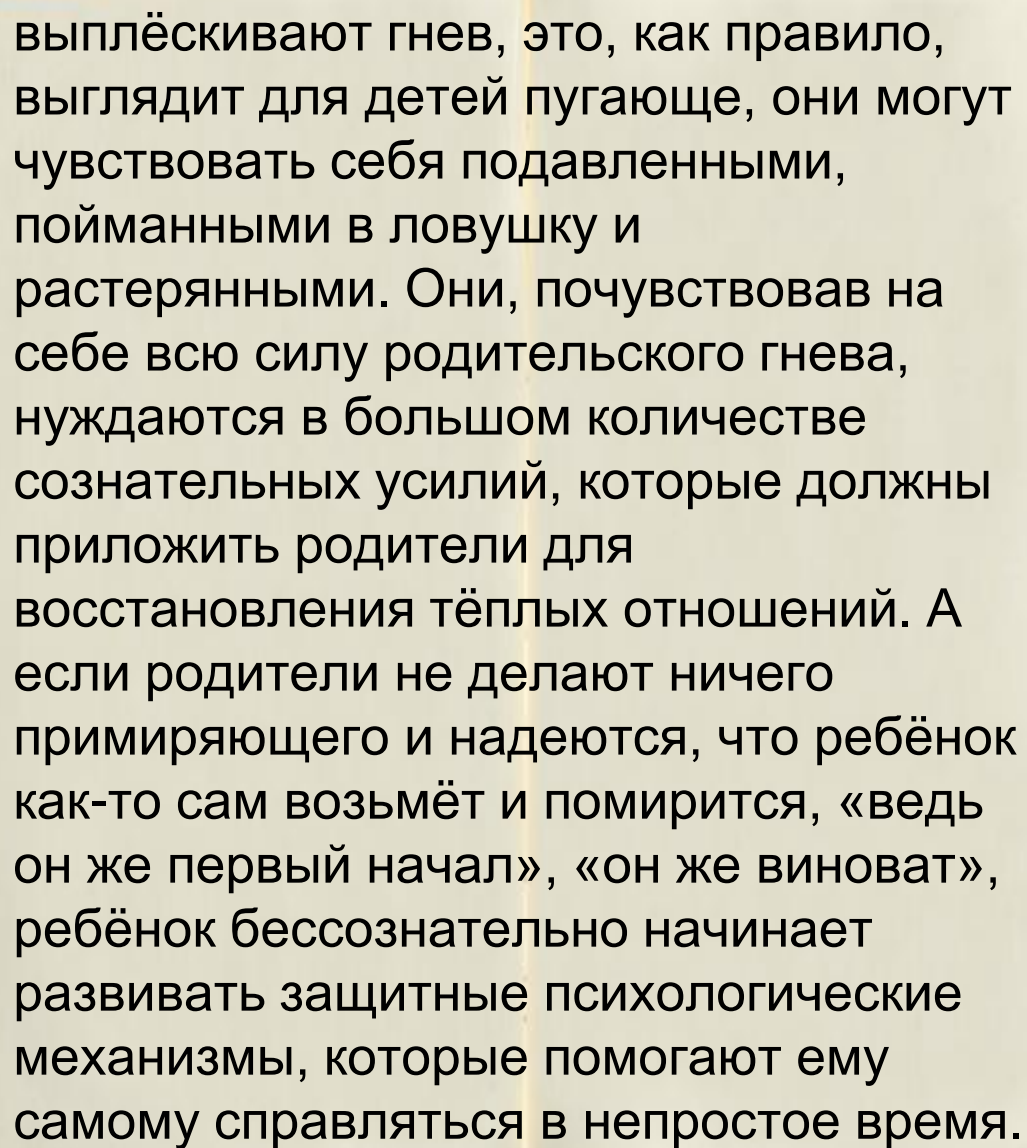
Как ссориться правильно?

Начиная с момента, когда ваш ребёнок делает первые самостоятельные шаги – и вдруг начинает хотеть совсем не того, что хотите вы, приходит время Конфликтов, а заодно и ощущения себя плохой матерью или отцом.

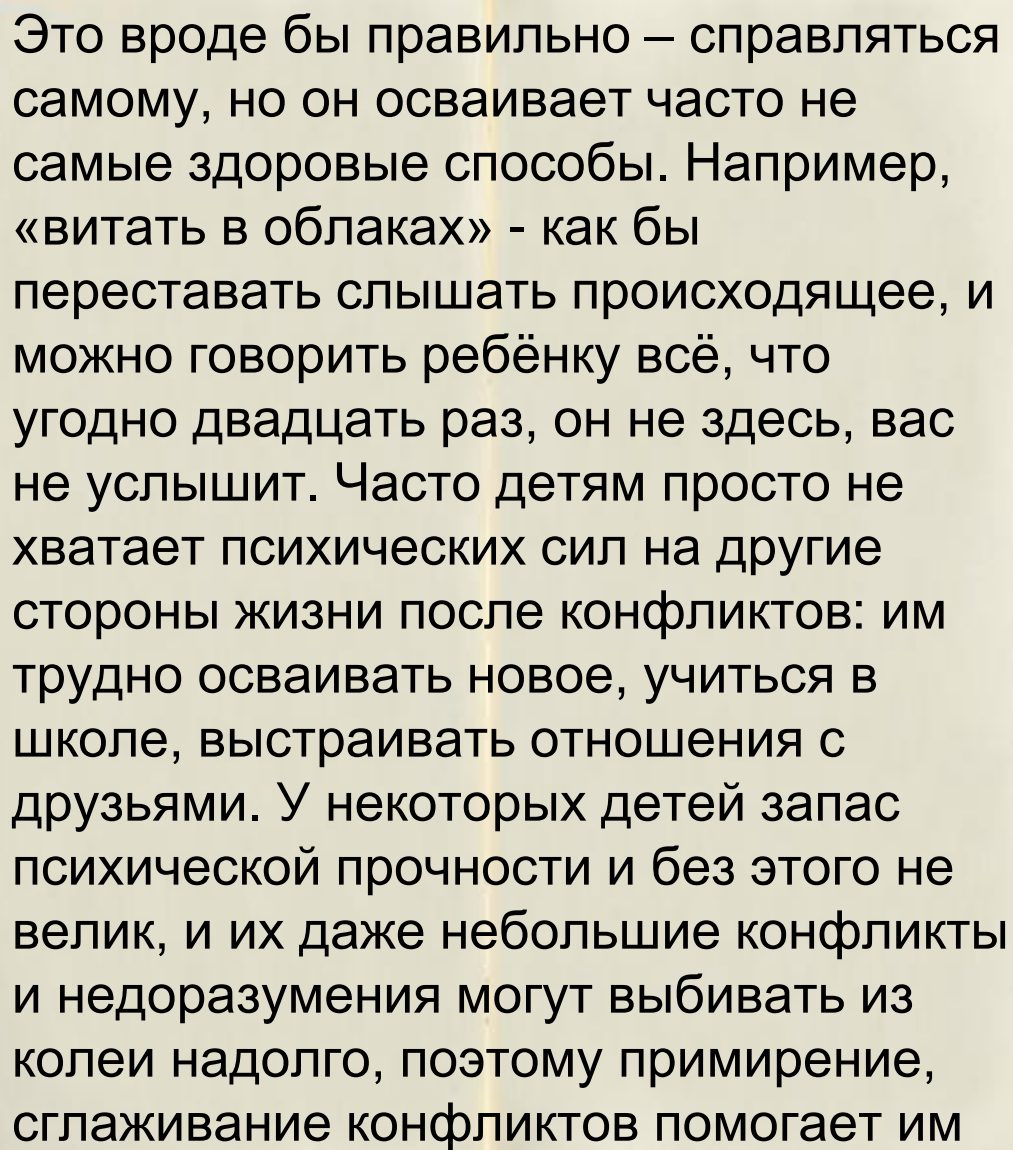
Теперь ваши потребности и желания далеко не всегда совпадают с потребностями и желаниями ребенка. Вы хотите пойти гулять, а он не хочет одеваться, вы хотели бы накормить его супом, а он ни на что, кроме

шоколадки, не согласен. **Конфликты становятся обыденностью, могут происходить несколько раз в день, что ... нормально в любых близких отношениях.** Поэтому навыки разрешения конфликтов становится действительно важным инструментом для каждого родителя. Если вы умеете справляться с ними конструктивными способами, ваш ребёнок будет жить в эмоционально безопасном мире.

Когда за ссорой следует примирение, любые ссоры в семье будут выглядеть гораздо менее страшными и угрожающими, даже в случаях, если родители были слишком нетерпеливы и раздражены. Когда они взрываются и

An open book with a light brown cover is shown from a top-down perspective. The pages are cream-colored and feature black text. The text is centered on the pages and describes the psychological impact of parental anger on children. The book is set against a plain white background.

выплёскивают гнев, это, как правило, выглядит для детей пугающе, они могут чувствовать себя подавленными, пойманными в ловушку и растерянными. Они, почувствовав на себе всю силу родительского гнева, нуждаются в большом количестве сознательных усилий, которые должны приложить родители для восстановления тёплых отношений. А если родители не делают ничего примиряющего и надеются, что ребёнок как-то сам возьмёт и помирится, «ведь он же первый начал», «он же виноват», ребёнок бессознательно начинает развивать защитные психологические механизмы, которые помогают ему самому справляться в непростое время.

An open book with a dark cover is shown from a top-down perspective. The pages are cream-colored and feature black text. The text is centered on the pages and reads: "Это вроде бы правильно – справляться самому, но он осваивает часто не самые здоровые способы. Например, «витать в облаках» - как бы переставать слышать происходящее, и можно говорить ребёнку всё, что угодно двадцать раз, он не здесь, вас не услышит. Часто детям просто не хватает психических сил на другие стороны жизни после конфликтов: им трудно осваивать новое, учиться в школе, выстраивать отношения с друзьями. У некоторых детей запас психической прочности и без этого не велик, и их даже небольшие конфликты и недоразумения могут выбивать из колеи надолго, поэтому примирение, сглаживание конфликтов помогает им".

Это вроде бы правильно – справляться самому, но он осваивает часто не самые здоровые способы. Например, «витать в облаках» - как бы переставать слышать происходящее, и можно говорить ребёнку всё, что угодно двадцать раз, он не здесь, вас не услышит. Часто детям просто не хватает психических сил на другие стороны жизни после конфликтов: им трудно осваивать новое, учиться в школе, выстраивать отношения с друзьями. У некоторых детей запас психической прочности и без этого не велик, и их даже небольшие конфликты и недоразумения могут выбивать из колеи надолго, поэтому примирение, сглаживание конфликтов помогает им

быстрее восстановиться.

Зачем мириться?

Есть много способов восстановить вашу связь – даже если вы не сдержались и накричали, или ещё как-то не очень адекватно выразили свои переживания, много способов передать своё раскаяние и желание примириться. Главное – ваше намерение, если оно есть – всё получится. Важно: если в семье регулярно практикуется восстановление отношений после конфликтов, то ребёнок развивает хорошие навыки коммуникации, доверяет своим родителям, и это будет его серьёзным психическим багажом. Потому, что он будет знать, что:

- Примирение возможно
- Я буду услышан и признан
- Я имею право выражать чувства, вызванные конфликтом
- Я имею право не соглашаться, сопротивляться, имею право на своё мнение, могу вести переговоры или бунтовать
- Мы сможем всё разрешить
- Наши тёплые отношения всегда останутся, потому что конфликт не означает потерю отношений

Дети готовы бесконечно вас прощать. По крайней мере – до подросткового возраста!

Что делать, если вы поссорились?

Извиниться!

Чтобы сообщения не выглядели противоречивыми, вы можете сказать что-то вроде: «Мне очень жаль, что я кричала. Я знаю, что мне всё ещё нужно успокоиться, и я сейчас начинаю успокаиваться». – это покажет ребёнку, что вы остановились, а опасность нарастания конфликта, вероятно, закончилась. Вы также показываете, как можно честно говорить о своих чувствах, даже если они негативные и пугающие.

Все ещё злитесь?

Если у вас ещё не появилось желания помириться, то стоит вспомнить

способы справиться со своей болью и обидой, чтобы поскорее захотеть вернуться к тёплым отношениям. Но это нормально, что вы расстроены: вы имеете право на свои чувства (но это не значит, что вы имеете право делать всё, что появляется в этот момент в ваших фантазиях). Как справиться со своими эмоциями здоровым образом? Каждый родитель нуждается в легкодоступном для него лично списке с различными вариантами саморегуляции. Развитие таких навыков укрепляет вас как родителя, помогает справляться с теми событиями, которые были у вас в прошлом и причиняли вам боль, предоставляет вам инструменты, которым стоит научить и детей, чтобы

помочь им с их переработкой чувств.
Например, в вашем списке может быть
вот что:

- выйти из помещения и выпить стакан воды
- глубокое дыхание
- медитация
- слезы (поплакать и правда помогает)
- выйти на улицу или парк

Составьте собственный список, чтобы
помнить, что возвращает вас к самим
себе, распечатайте его и повесьте его на
видное место. Удивительно, но когда мы
в стрессе – мы и не вспомним ни одного
пункта из этого списка.

Важно помнить!

Решение проблем происходит только после восстановления отношений. Когда тёплые отношения восстановлены, можно говорить о том, что можно было бы сделать по-другому или в другое время. Когда вы помогаете детям чувствовать себя в безопасности, показываете, что они любимы, вы верите в то, что они научатся действовать иначе, и это облегчает планирование действий на будущее – шаг за шагом.

Дети, которые меньше боятся конфликтов, имеют прочный фундамент эмоциональной безопасности, помните об этом.

Удачи Вам в воспитании ваших детей!