

## Если родители часто ссорятся при ребенке

Существует несколько правил «грамотного» разрешения семейных конфликтов. Лучше, конечно, если они происходят не в присутствии детей. Если это невозможно в силу особенностей вашего самоконтроля, помните, что ни одна ссора не должна затрагивать целостности семьи.

- Категорически исключаются обороты, высказывания, касающиеся статуса отца или матери в доме, неспособности одного из них выполнять свои супружеские или родительские обязанности, указания на супружескую неверность и непорядочность в целом, обсуждение альтернативного выбора каждого из супругов («Если бы я знал, на ком я женился...», «Кто бы мог предполагать, что ты окажешься такой неряхой...», «Еще один такой разговорчик, и ты будешь растить своих деток сам» (вариант — «никогда их не увидишь...»)).



- Не должно быть переноса упреков на других членов семьи, будь то старшие («Весь в свою мамочку!», «Чего же еще ожидать, ведь я хорошо знаю свою тещу...») или дети («Не удивлюсь, если из него вырастет черт знает что!»).
- Конфликт спровоцирован конкретной причиной, вокруг нее он и должен развиваться. Не следует обобщать небольшую оплошность, возводя ее в ранг смертного греха. Разбил чашку — еще не значит, что растяпа или «руки не оттуда растут», забыл купить продукты — не обязательно «совсем забыл о семье». Упрек должен быть таким, чтобы при желании на него можно было ответить. А как доказать, что «не забыл о семье»? А вдруг в некоторый момент с упреком захочется согласиться?
- По возможности свои претензии следует формулировать не в форме «Ты-утверждений», а в форме «Я-утверждений»: «Я разочарована, что ты забыл про мой день рождения...», «Я рассчитывал, что ты простишь мне эту задержку заработной платы...» и т. д.
- Даже во время ссор не следует выходить за рамки половой роли. Крики, истерики, словесная распущенность — это безобразно всегда, но особенно — если это делает мужчина. Отношения между супругами не могут быть симметричными. Это не подруги и не однокашники. Возражения типа «А ты тоже мне говорила!» не имеют никакого психологического оправдания, потому что мужчины и женщины должны и в ссорах сохранять свое лицо.

Конечно, лучше не ссориться или ссориться пореже. Но мы не все выбираем в нашей жизни. Семьи эмоционально закрытые, как правило, тоже имеют своих «скелетов в шкафу». И бурные «разборки» имеют свои хорошие стороны. Но помните, что супружеские ссоры — это один из уроков того, как нужно вести себя в семье для ваших детей.