

Техника безопасности при конфликтах между родителями:



чего ни в коем случае делать не стоит

Под горячую руку, в эмоциональной ситуации можно сделать какие-то вещи, которые потом долго и сложно исправляются. Иногда они остаются с человеком десятилетиями.

Поэтому есть несколько правил безопасности при конфликтах между родителями, которых разумно придерживаться.

► Крайне нежелательно жаловаться детям на своего супруга: папу / маму ребенка.

Если произошла обидная ситуация, все невыносимо, уважаемые родители, помните, что вы можете обратиться к своим родителям, друзьям, в крайнем случае — к психологу, который всегда выслушает и будет на вашей стороне....

Но маленькие дети не имеют возможности так, как взрослый человек, «переваривать» эмоции, ситуации и правильно их отражать.

Ситуация, когда один родитель жалуется ребенку на другого, — разрушающая для ребенка. Она взрывает ту устойчивую картину мира, где есть взрослые, которые должны сами справляться.

Рекомендация, которая одинаково работает и для пап, и для мам: **не взваливайте на детей свои горячие, чрезмерные тяжелые чувства.**

Если у вас большая радость, то замечательно с детьми этим поделиться.

Но, если выдался тяжелый день, вы отчаялись, вам невыносимо — это не та информация, которую нужно сообщать детям. И неважно, какого они возраста.

Потому что те же дети-подростки остаются по-прежнему детьми — им очень важно быть маленькими под нашей защитой и замечать, что мы, взрослые, можем справляться.

Наша родительская роль в том, чтобы детей защищать, в том числе и от каких-то сложных чувств, и их поддерживать. Поэтому хорошо донести свои острые переживания до какого-то другого взрослого, который поймет, поддержит и сможет сопереживать, но не до ребенка.

☆ У многих тут же возникает вопрос: «А как же тогда дети узнают, как с тяжелым чувством обходиться?»

В качестве примера у детей много собственных чувств. Они хорошо учатся на своих переживаниях. Например, когда у них сломалась машинка или им не дали посмотреть мультик, — у них достаточно отчаяния, чтобы иметь опыт потихонечку с этим как-то обходиться.

Если вам важно поделиться какой-то своей историей с ребенком, то хорошо брать ситуацию из прошлого, с которой вы уже справились.

Например, сказать, что какое-то время назад, «когда я был/а маленькая, мне было очень грустно, я с этим обходилась /лся вот таким-то образом». И это безопасная история. Ребенок получает доступ к вашему опыту, но он не заряжен чем-то таким чрезмерным, что выдержать ребенок на самом деле не может.

Если мы предпринимаем неосознанные, а тем более сознательные действия, для того, чтобы унижить партнера и подорвать его авторитет (это касается и пап, и мам), — мы, в первую очередь, создаем проблемы для детей и для самих себя тоже.

Надо запомнить: эта ситуация крайне невыгодная!

Может быть, в моменте вы почувствуете торжество: вот, уличил/а партнера, при детях его столкнул/а с тем, что он не прав, ведет себя неадекватно.

Но в долгосрочной перспективе это чревато. Семья — это очень долгая история, одним вечером не обойтись. Нам придется пожинать плоды своих действий и какие-то очень отдаленные последствия собирать многие годы. Когда об этом думаешь, можно выдохнуть, досчитать до десяти, закрыть глаза, ущипнуть самого себя за руку...

Такие простые вещи, которые помогают нам на самом деле вернуться в реальность, когда у нас есть сильный порыв и мы как будто попадаем во внутреннее кино.

Внутри этого собственного кино очевидно, что мы — безусловный герой, все у нас хорошо и правильно. Все вокруг злодеи, которые против нас сговорились, и очень важно, конечно, отстоять какую-то справедливость, идею, ценность, защитить себя.

А в реальности все иначе. Потому что реальность построена на том, что взрослые несут равную ответственность за устойчивость семьи, за то, чтобы детям в ней было безопасно и комфортно, за то, чтобы им не было страшно с нами, не было плохо от того, что они не могут справиться с родителями.

► Не стараться донести до детей всю «правду»

У нас в культуре часто путаются ситуации правды-матки — «я все скажу, что думаю» и искренности — «не врать детям».

А искренность заключается в том, что, если мне тяжело и сложно о чем-то говорить с ребенком, если я не знаю, как об этом сказать по-человечески, сохраняя контакт, то, вероятно, об этом можно и помолчать.

Есть такое правило: или хорошо, или ничего.

Если есть возможность сказать о чем-то хорошем в отношении другого родителя, ее всегда надо использовать.

Если есть возможность, то папе важно сказать о том, какая мама молодец, какая она замечательная, какой вклад она сделала.

И точно также для мамы — попробовать даже небольшую локальную историю проявить и дать детям возможность порадоваться, погордиться тем, что их папа, их родители, вообще-то, замечательные. Для ребенка это всегда очень важно.

☆ **Если мама и папа соблюдают технику безопасности, тогда** для детей пропадает опасность оказаться между двух огней.

Потому что, если конфликт родителей проявленный и нескрытый, то для ребенка тут же возникает ситуация, что он, предпочитая кого-то одного из родителей, тут же становится противником второго.

Детям любого возраста не нравится быть на чьей-то стороне. Им очень хочется быть и за маму, и за папу одновременно.

Фрагмент из третьей лекции

Цикла о роли папы в воспитании

«Отцы и дети» с психологом

Юлией Зотовой.



I LOVE MY FAMILY