

## **Лекция 23. «Семьи с нарушениями общения. Проблемы конфликтных семей»**

Среди явно неблагополучных семей большую группу составляют брачные союзы с нарушениями общения. В них десоциализирующее влияние на детей проявляется не прямо через образцы аморального поведения родителей, как это бывает в алкогольных семьях, а косвенно, вследствие хронически осложненных, нездоровых фактически отношений между супругами: их личные взаимоотношения характеризуется отсутствием взаимоуважения и взаимопонимания, нарастанием эмоционального отчуждения и преобладанием конфликтного взаимодействия.

Естественно, конфликтной семья становится не сразу, а спустя некоторое время после образования брачного союза. И в каждом отдельном случае есть свои причины, породившие психологическое напряжение и дестабилизирующие семейную атмосферу. Однако не все семьи разрушаются, многим удается не только устоять, но сделать более прочными «семейные узы». Все зависит от того, чем обусловлено появление конфликтной ситуации в семье и каково отношение к ней каждого из супругов, а также от их ориентированности на конструктивный или деструктивный путь разрешения семейного конфликта.

Поэтому следует разграничивать такие понятия, как «семейные конфликты» и «конфликтные семьи», так как конфликт в семье, пусть и достаточно бурный, еще не означает, что это конфликтная семья не всегда свидетельствует о ее неустойчивости.

В развитии и становлении любой семьи возникают определенные сложности, трудности и противоречия, которые могут либо конструктивно разрешаться, либо приводить к усилению разногласий, спорам, ссорам и конфликтам. Ведь каждая семья является некоторой системой, содержащей в себе различия, и прежде всего различия между супругами. Различными могут быть уровни образования, нравственные представления, отношения к обязанностям на работе, к домашним делам, потребности духовные, материальные, представления о желаемых формах проведения досуга и др. Может быть множество самых различных расхождений между мужем, женой и их детьми. Эти различия сталкиваются, и возникают конфликты. Конструктивное разрешение конфликта ведет к развитию семьи, к постижению ею нового уровня общения, к формированию общего «Мы» вместо эгоистического «Я»; достигается стабильность семьи. Но не надолго. Неизбежно назревает новый конфликт, и он снова разрешается. Так живет и развивается практически каждая семья, потому что устойчивость ее не дана

раз и навсегда: она постоянно достигается совместными усилиями и доброй волей всех членов семейной группы, их стремлением к единству. Это нормальное явление. Бесконфликтной семья становится в двух случаях. Во-первых, когда конфликт загнан глубоко вовнутрь, каждый из членов семьи уже отчаялся что-либо изменить, каждый стал безразличен друг другу, каждый живет своими собственными интересами. В общем люди живут вместе, но порознь, причем никто не решается разорвать эту связь, да и не видит в этом необходимости. Открытых столкновений и размолвок нет, так как хронический конфликт в скрытом виде постоянно присутствует, вследствие чего развитие семьи прекращается. Во-вторых, конфликтов не бывает и в тех случаях, когда семья просуществовала довольно счастливо так долго, что страсти улеглись, установились равные отношения, супруги понимают друг друга без слов, они знают, что нужны друг другу, живут прошлым.

Там, где семья живет настоящим и будущим, где супруги заинтересованы друг в друге, где они стремятся к совершенству и к совершенствованию отношений, конфликты неизбежны. Весь вопрос в том, как часто возникают такие конфликты, по каким поводам, в какой форме они протекают, и какие уровни семейной структуры потрясают.

Если в семье оба супруга стремятся избежать или предотвратить конфликт, а в случае его возникновения – найти разумное решение, такая семья может благополучно дожить до своего естественного конца. Совсем иначе складывается семейная атмосфера там, где супруги даже по мелочным причинам затевают споры и ссоры, которые протекают бурно, с взаимными обвинениями и оскорблениями, криками и бранью, что приводит к разрастанию конфликта, который приобретает затяжной, хронический характер и становится единственным средством разрешения семейных разногласий. «Конфликтными супружескими союзами, - отмечается в одном из справочников по проблемам семьи, - называются такие, в которых постоянно имеются сферы, где сталкиваются интересы, намерения, желания всех или нескольких членов семьи (супругов, детей, других родственников, проживающих совместно), порождая сильные и продолжительные отрицательные эмоциональные состояния, непрекращающуюся неприязнь супругов друг к другу. Конфликт – хроническое состояние такой семьи». □

Конфликтные семьи могут быть как шумными, скандальными, где повышенные тона, раздраженность становятся нормой взаимоотношений супругов, так и «тихими», где супружеские отношения отличаются полным отчуждением, стремлением избегать всякого взаимодействия. Однако во всех случаях конфликтная семья отрицательно влияет на формирование личности

ребенка и может стать причиной различных асоциальных проявлений в виде отклоняющихся форм поведения.

Весь диапазон семейных взаимоотношений разворачивается в пространстве между особенностями людей и предъявляемыми к ним ожиданиями, которые, в конечном счете, формируют отношения человека к себе и к своему окружению. В большинстве случаев проблемы межличностных отношений в семье разрешаются самой семьей, реже с привлечением родственников и знакомых. В уже конфликтных союзах психологическое напряжение не только не находит своего разрешения, но и имеет тенденцию к нарастанию, затрагивая сферу отношений как внутри семьи, так и за ее пределами. Рано или поздно эти семьи распадаются или приобретают черты псевдосемьи – видимости брачных отношений, когда каждый из супругов живет своим замкнутым и закамуфлированным от другого внутренним миром. На первый план в таких семьях выступают отрицательные черты характера супругов, которые не умеют, да и не хотят представить себя в положении другого, понять его мотивы, душевное состояние, эмоционально откликнуться на переживания и страдания и поддержать в трудной жизненной ситуации. Душевная черствость и эгоизм живущих вместе люди сами по себе становятся источником конфликтов и могут способствовать распаду семьи. Даже если такая семья продолжает существовать, в ней ограничены возможности развития супругов, социализация и воспитание детей деформированы, возникают серьезные опасности для психического здоровья всех членов семьи, и особенно детей, т.к. все достигается в противоборстве, все взвинчено, никто не свободен в своих действиях и поступках. Но и эта социально и психически нездоровая семья может существовать довольно длительное время. И если конфликтные отношения в ней не угасают, а, наоборот, разгораются с новой силой, супругам не мешает задуматься о том, стоит ли им оставаться вместе лишь для того, чтобы повседневными взаимными упреками, оскорблениями, спорами и ссорами, разрушать не только семейный очаг, но и хрупкий душевный мир своих детей.

Следует заметить при этом, что подлинные причины острых противоречий супругов в конфликтной семье весьма трудно обнаружить. Во-первых, в любом конфликте рациональное начало, как правило, ослаблено остротой переживаемых эмоций. Во-вторых, подлинные причины конфликта могут быть надежно скрыты и психологически защищены в глубине подсознания и проявления на поверхности только в виде приемлемых для Я-концепции мотивировок. В-третьих, причины конфликтов могут быть неуловимыми из-за так называемого закона круговой каузальности

(причинности) семейных отношений, который сполна проявляется и в супружеских конфликтах. Чаще всего напряженная атмосфера в семье обусловлена не одной, а рядом причин, которые не всегда осознаются супругами, а поэтому совместно не обсуждаются и не устраняются, постепенно наслаиваются, приводят к нарастанию разногласий, что, в свою очередь, усиливает неприязнь друг к другу. Конфликтные ситуации, возникающие по незначительному поводу, становятся привычными и начинают восприниматься как образ жизни семьи. В таких условиях общие интересы отодвигаются на задний план, от постоянных ссор и бурного выяснения отношений травмируется психика, замалчиваются достоинства и преувеличиваются недостатки друг друга, нарастают обиды, возникает ненависть, и на этой почве появляются затяжные стрессовые состояния.

Как свидетельствуют исследования психологов, на семейную конфликтность влияют личностные особенности супругов: более конфликтными являются мягкие, утонченные, «женственные» мужчины, а меньшая конфликтность свойственна женщинам с богатым воображением, творческим складом ума, не делающим акцента на повседневных делах. У супругов, ориентированных на внешнюю семейную активность, низкая конфликтность в семейно – бытовой сфере. Доказана обратная связь правильности восприятия супругами друг друга с их конфликтностью: в конфликтных семьях супруги, как правило, переоценивают себя, приписывают себе те свойства, которых другой в них не видит. Например, они могут быть уверены в том, что готовы прийти на помощь близкому человеку, а сам близкий человек утверждает совершенно противоположное.

В конфликтных семьях супруги часто бывают лишены моральной, психологической поддержки. Более того, в семье возникает атмосфера недоверия, супруги начинают обвинять друг друга в неискренности, замкнутости, скрытности, а иногда и во враждебности. Все это затрудняет процесс гармонизации семейных отношений, решение повседневных дел и отрицательно сказывается на принятии ответственных решений.

Характерной особенностью конфликтных семей является также нарушение общения между ее членами. Как правило, за затяжным, неразрешенным конфликтом или ссорой скрывается неумение общаться. Психологи выявили интересные закономерности общения супругов в конфликтных семьях. Прежде всего, бросается в глаза излишняя «ритуализованность», скованность общения в семьях с неразрешенными конфликтами. Члены семьи как бы боятся сказать свое слово, выразить свои переживания, чувства не вовремя, нарушить заведенный порядок общения и тем самым вызвать негодование близкого человека, еще больше разжечь

тлеющий конфликт. Конфликтные семьи оказались более «молчаливыми», чем бесконфликтные, в них супруги реже обмениваются новой информацией, избегают «лишних» разговоров, очевидно, боясь, чтобы ненароком не вспыхнула ссора, чтобы не возбудить обиду в другом. В конфликтных семьях супруги практически не говорят «мы», они предпочитают говорить только «я», что свидетельствует о психологической изолированности брачных партнеров, их эмоциональной разобщенности. И, наконец, в проблемных, вечно ссорящихся конфликтных семьях общение друг с другом строится в режиме монолога: оно напоминает разговор глухих, каждый говорит свое, самое важное, наиболее болезненное, но никто его не слышит, в ответ звучит такой же монолог.

Нет другого способа разрешить семейную проблему, конфликтную ситуацию, избавиться от обиды, кроме конструктивного диалога супругов. Поэтому умение общаться, владение коммуникативными навыками, развитая культура общения играют особенно большую роль в этом процессе, способствуют успешному разрешению конфликтов, что определяет жизнеспособность и стабильность семьи.

Еще одним источником трудностей взаимопонимания супругов в конфликтных ситуациях является их неумение выражать и проявлять свои чувства и переживания (низкая культура эмоционального реагирования).

Следует ли выражать сильные эмоции и чувства? Может, их лучше скрывать? В каждой культуре, у каждого народа есть свои представления о том, допустимо или в какой степени проявлять чувства при других, близких или посторонних и т.д. В нашем обществе сложились на этот счет определенные стереотипы. Бытует миф о том, что настоящий мужчина якобы должен избегать сильных эмоций или, по крайней мере, скрывать их, если хочет быть сильным лидером и не казаться в глазах окружающих чрезмерно чувствительным и сентиментальным. Для женщин обычно допускается открытое выражение своих чувств и эмоций. Вместе с тем в нашей культуре пока не принято, не выработалась привычка обсуждать свои переживания друг с другом, когда они становятся слишком сильными. Психологи же считают, что одним из способов снятия сильных эмоций является именно разговор о них.

Чтобы не создавать конфликтную ситуацию в семье, любому человеку, а тем более супругам, которые одновременно являются родителями, надо научиться признавать, уметь видеть сильные эмоции у себя и у своего партнера, уметь отказываться от общения, обсуждения какого-либо вопроса, пока одним из них владеют сильные чувства. И наконец, надо научиться

обсуждать с собеседником свои сильные переживания, уметь слушать другого.

Существует также миф о том, что проявлять негативные чувства к другому человеку очень плохо и недопустимо, особенно в близких отношениях, будто гнев и раздражение разрушают эти отношения. Верящие в этот миф супруги начинают подавлять негативные переживания, скрывать их от другого, а иногда и от самого себя, надеясь, что этим они укрепляют семью. Но прятать до бесконечности свои неприятные чувства невозможно: рано или поздно они прорываются наружу, иногда в такой форме, о которой потом приходится глубоко сожалеть.

С другой стороны, подавляемые негативные эмоции, в поисках выхода, начинают проявляться косвенно, например, в форме критики супруга, придирок, ворчания, всевозможного выражения несогласия и т.д. Проблема состоит в том, чтобы найти верную форму выражения своих негативных эмоций. Кроме прямого, чисто внешнего выражения негативных чувств (хлопнуть дверью, разбить тарелку, закричать и т.д.), существуют косвенные, завуалированные способы их выражения. Прямое выражение имеет некоторый положительный смысл – другой, по крайней мере, видит состояние и переживание супруга, может понять, что именно его раздражает и злит, а тот в свою очередь хоть и в неадекватной форме, но снимает часть напряжения. Косвенные уже способы не приносят пользы ни тому, ни другому супругу, они могут только запутать ситуацию, сделать ее еще более непонятной.

Самый верный и продуктивный способ выражения негативных переживаний – это их словесное описание. При таком описании особенно важно не переключиться, не перевести разговор на обсуждение того, чем или кем эти чувства вызваны (особенно если виновник переживания супруг или его родные, друзья).

Что дает такое описание своих переживаний? Во-первых, появляется реальная возможность быть понятым. Во-вторых, у брачного партнера также возникает желание делиться своими переживаниями с супругом. В-третьих, когда человек говорит о своих переживаниях, описывает их словами, он начинает их лучше понимать и оценивать. А все это в совокупности снижает накал страстей и не позволяет сильным эмоциям блокировать возможность рационального разрешения сложившейся конфликтной ситуации.

Любая семья не застрахована от конфликтных проблем, но их можно выяснить и стараться разрешить, сохраняя при этом уважительное отношение друг к другу. Все это во многом зависит от личного отношения супруга к своим чувствам, от его предварительной установки. Ведь и

положительные, и отрицательные эмоции, такие, как гнев, обида, недовольство, самолюбие, могут быть произвольно усилены, взвинчены, но в самом зачатии они могут быть подавлены или сильно ограничены, сдержаны. Следует помнить о том, что в отношениях между супругами нет мелочей. Несправедливый упрек, незаслуженное порицание, даже самые мелкие перебранки могут привести к самой серьезной конфликтной ситуации в семье. Разумеется, если удастся найти причину конфликта, при взаимном сознательном и доброжелательном отношении его можно быстро устранить. Успех в достижении благоприятного семейного климата в первую очередь обеспечивается душевными качествами супругов, их доброжелательностью, великодушием, терпеливостью, неспособностью из-за собственного каприза и личной прихоти портить жизнь другому.

Есть, конечно, в семейной жизни вопросы, которые решаются порой долго и трудно. Но решать их надо. Обоюдно и настойчиво. Нужно создавать в семье благоприятный психологический климат, где должна царить атмосфера непринужденности, искренности и взаимопонимания. И самое главное, о чем всегда должны помнить супруги, что от «трений» в семье больше всех страдают ее младшие члены – дети, которые невольно вовлекаются в конфликтные взаимоотношения родителей. Конфликтные отношения между родителями приводят к сложной семейной ситуации, в которой ребенок не может разобраться: он не знает, на кого из родителей ему следует ориентироваться, потому что каждый из них пытается доказать и показать, что прав только он.

### **Ребенок в конфликтной семье.**

Негативное влияние семейной конфликтности на личность ребенка проявляется как бы в двух планах. С одной стороны, ребенок с раннего детства становится постоянным свидетелем родительских размолвок, ссор и скандалов. С другой стороны, он может стать объектом эмоциональной разрядки конфликтующих родителей, которые свои проблемы загоняют вглубь, а раздражение по поводу недовольства друг другом «выплескивают» на ребенка. Кроме того, ребенок может стать своеобразным орудием разрешения родительских споров, когда каждый пытается укрепить собственные позиции путем «перетягивания» ребенка на свою сторону.

Как известно, психика ребенка, его душевный склад, восприятие и отношение к окружающему миру, другим людям и к себе самому формируются с самого раннего детства в родительской семье под влиянием той атмосферы, которая царит в родном доме. Эмоциональный настрой, господствующий во взаимоотношениях супругов, имеет здесь немаловажное

значение. Порой родители совершенно не дают себе отчета в том, что их неумение разрешить собственные проблемы непременно тяжелым бременем ложится на детские плечи, приводя к появлению в психике очагов патологических переживаний. Сила и глубина реакции зависит от возраста, опыта, полученного до этого в семье и в жизни, от характера, темперамента, воспитанности и чувствительности. Следует помнить, что неокрепшая психика малышей, подростков и даже юношей подвержена стрессам.

Детям важно чувствовать себя защищенными в семье. Свою защищенность они связывают со стабильностью в отношениях со взрослыми. К чему же может привести ситуация, когда ребенок в самые первые годы жизни ничего не видит вокруг себя, кроме непрекращающихся попыток то одного, то другого родителя одержать верх над другими и навязать всем свое индивидуальное восприятие мира? Конфликты, ссоры, даже просто очень частое выражение недовольства лишают его чувства безопасности. Для ребенка на его уровне должно быть предсказуемым поведение взрослых, только тогда он начинает верить в их надежность, в защищенность его интересов и даже жизни.

Ощущение внешней нестабильности, чувство незащищенности среди близких людей – фактор, очень неблагоприятно сказывающийся на формировании детской психики. Он приводит к патологическим страхам, вечному напряжению, тяжелым, даже кошмарным снам, замыканию в себе, неумению общаться со сверстниками и к другим неприятным последствиям, что в конечном итоге может сделать из ребенка «душевного инвалида», человека, боящегося совершить хоть какой-нибудь самостоятельный поступок. Дети младшего возраста бывают так поглощены эмоциями ужаса, страха, страдания, что оказываются не в состоянии противопоставить им хотя бы слабые барьеры разума. Даже если дети очень малы, они все равно ощущают конфликтное состояние в родительских отношениях, реагируют на ссоры между родителями очень осмысленно и тонко их чувствуют.

В конфликтных семьях, как правило, применяется запрет на выражение любых отрицательных чувств у детей, что не согласуется с природной детской непосредственностью. Ребенок боится высказывать свое мнение по поводу любого вопроса, потому что знает, что может не только не встретить должного понимания, но даже вызвать родительское раздражение, гнев. Возникает непосильная задача – скрыть сильные эмоции, что противоестественно в детском возрасте. Часто дети не выдерживают подобной ситуации и «ломаются». Однако, к сожалению, проявление этой «ломки» порой не замечается родителями, или, наоборот, вместо желания разобраться в том, что на самом деле происходит с ребенком, вызывает у них



неадекватную реакцию раздражения и недовольства его поведением. Родителям, например, непонятно, почему сын или дочь безутешно плачет из-за очевидного, на их взгляд, пустяка – замечания, сделанного не тем тоном, или неполучения ожидаемой похвалы. Увеличение числа капризов, опять же с их точки зрения, совершенно необоснованных (то есть ребенок сыт, тепло одет, имеет все необходимое), обычно трактуется как проявление недопустимого духа противоречия и непослушания, поэтому сразу же пресекается.

Душевная травматизация детей – не единственное последствие наблюдаемых ими семейных конфликтов. Пребывая в конфликтном состоянии, родители не замечают, как нарастает отчуждение детей, и вместо ожидаемой любви и уважения они могут получить от них в ответ неприязнь, а иногда и глубокую ненависть. Вряд ли взрослеющий ребенок, постоянно наблюдающий, как отец или другие родственники унижают его маму, сумеет сохранить уважение к ним, ибо разногласиями и бурным выяснением отношений они потеряли авторитет в его глазах. Вряд ли ребенок сможет побороть в себе чувство неприязни к постоянно ссорящимся родителям и согласится, как прежде, выполнять предъявляемые к нему требования. Вот как, например, об этом говорит юноша-старшеклассник: «...Не могу я больше выносить все это, видеть их не могу... Оставь меня в покое, избавь меня от истерик, у меня есть дела поважнее твоих страданий... Самое ужасное, что при мне и сестре. Сестра плачет, я злюсь, все из рук валится, просто домой идти не хочется. Чувствую себя не то сиротой, не то приемышем, как будто меня занесла сюда неведомая сила, и я обречен это слушать и терпеть...»

Ссоры и конфликты между родителями могут привести и к тому, что ребенок встанет на сторону того, кто покажется ему правым. Сильная неприязнь к отцу или матери может перерасти в глубокую ненависть и оставить свой след в детской душе на всю жизнь. Чаще всего это проявляется в виде агрессивности, которая направляется не только на нелюбимого родителя, но и на свое окружение. Первоначально ребенок был уверен, что он любим обоими родителями, но ссора между ними вдруг показывает, что он вне их интересов, ибо они больше заняты собственными проблемами. Вырванный из-под родительской защиты по вине того, кто первым (с точки зрения ребенка) затеял скандал, он первоначально испытывает чувство растерянности: сможет ли он справиться с трудностями без родительской поддержки? Постепенно чувство страха сменяется агрессивностью, направленной на того родителя, по вине которого он якобы лишился столь необходимой ему поддержки другого и утратил чувство безопасности.

Агрессивные черты характера могут развиться у него вследствие защитной реакции психики для внутренней самообороны.

В подобной ситуации, движимый неразрешимыми внутренними противоречиями, обусловленными переживаниями по отношению к одним и тем же людям любви и ненависти одновременно, ребенок перестает доверять не только родителям, но и всем, кто его окружает. Детские впечатления такого рода создают предпосылки для дисгармоничного развития личности, осложняют его отношения со сверстниками.

Многие родители полагают, что драма семейных отношений болезненно переживается ребенком только тогда, когда он является свидетелем открытых столкновений супругов. На самом деле для ребенка принципиально ничего не меняется, если при нем открыто не ссорятся, не бьют посуду, а нарочито сохраняют молчаливое спокойствие. Даже не понимая смысла того, что происходит в семье, ребенок невольно впитывает эмоциональный строй конфликта: он замечает холодность и отчужденность родителей друг к другу, безразличие или безразличную вежливость в их манере держаться, в тоне разговора. Скрытая напряженная, конфликтная, враждебная обстановка в семье – для детей зло не меньшее, чем открытые скандалы супругов, сопровождаемые взаимными оскорблениями.

Нередко ребенок может служить объектом эмоциональной разрядки конфликтующих родителей. В конфликтных семьях возможны ситуации, когда родители невольно переносят на детей свое эмоциональное отношение друг к другу. Подобное смещение конфликта наблюдается в том случаях, когда конфликтная ситуация долгое время остается неразрешенной. Напряжение в супружеских отношениях, сопровождающееся чувством раздражения, досады, враждебности, неприязни, выплескивается на детей. Особенно часто это наблюдается тогда, когда ребенок похож на кого-то из родителей либо внешне, либо чертами характера. Тогда эмоциональное восприятие детей, оценка их поведения и поступков во многом обуславливаются отношением родителей друг к другу. Родители как бы перестают видеть своих детей такими, какие они есть. В их поступках, действиях каждый видит своего супруга, и не с лучшей стороны. Появляется косвенная возможность для взаимных претензий, обвинений, выражения неудовольствия. Обращаясь с резкими замечаниями к ребенку, родители апеллируют как бы друг к другу, не принимая в нем нежелательные, с их точки зрения, черты характера друг друга.

Проявляя негативные чувства по отношению друг к другу не прямо, а опосредованно через ребенка, вымещая на нем свое раздражение и враждебные чувства, родители тем самым уменьшают напряженность в

своих отношениях. В таких случаях конфликт между ними как таковой отсутствует. Для детей же это еще более психотравмирующая ситуация, поскольку родители, создавая видимость, что воспитывают ребенка, пытаются воспитывать друг друга, проявляя к ребенку нетерпимость, максимализм, недоверие, аффект и физические наказания, т.е. все то, что неосознанно им хотелось бы выплеснуть на своего брачного партнера. Оказываясь в эпицентре неразрешенного родительского конфликта, ребенок не только сам испытывает душевное потрясение, невольно становясь объектом эмоциональной разрядки супругов, но и еще больше разъединяет их. Персонифицируя ребенка по конфликтно-приемлемому образу друг друга и реагируя на него агрессивно, родители неизбежно вступают в конфликт с ребенком, не принимая во внимание его духовные запросы и индивидуальность.

Довольно часто родители пытаются устранить свою эмоциональную неудовлетворенность повышенной заботой о ребенке, привязывая его к себе, избегая при этом общения друг с другом. Присущая в большей степени матери чрезмерная опека мотивирована не столько заботой о ребенке, сколько страхом одиночества и чувством внутреннего беспокойства, т.е. такая опека выступает в качестве средства защиты матери от состояния затяжного стресса.

Если же конфликт сосредотачивается на самих родителях, на вопросах воспитания и тем более на супружеских отношениях, то это в определенной мере предохраняет детей от некоторых крайностей в отношениях к ним родителей, которые, выплескивая свое раздражение друг на друга, становятся менее аффективными и менее строгими к детям. Как отмечает известный врач – психотерапевт А.И. Захаров, «конфликт между родителями, несмотря на все свое отрицательное звучание, предотвращает некоторые из крайностей отношений с детьми, в том числе физические наказания, подгонку и порицания. Наоборот, при отсутствии конфликта между родителями они чаще физически наказывают, торопят и ругают детей...»

Подобное «позитивное» значение родительского конфликта исчерпывается увеличением непоследовательности в требованиях и различий в методах воспитания. Воспитание в случае чрезмерной фиксации на этом процессе оказывается чисто условным понятием, ибо сковывает ребенка и ставит его перед непомерно большим числом требований, многие из которых он не в состоянии выполнить в силу особенностей своего развития. Тем не менее, если один из родителей усиливает конфликт с детьми, прибегая к крайним формам его выражения, например к физическим наказаниям, то другой родитель может использовать это как повод для усиления

супружеского конфликта. Так отношения с детьми становятся своеобразным корректором и супружеских отношений между родителями.

### **Ребенок - орудие разрешения семейных споров.**

Возможным вариантом семейного конфликта, в котором дети выступают своеобразным орудием разрешения супружеских разногласий, может быть такой, когда неудовлетворенная своими отношениями с отцом мать компенсирует свое нервное напряжение на детях, провоцируя проявление у них эмоциональных и поведенческих нарушений. Отец же, недовольный их поведением, пытается ужесточить свои требования, что, однако, встречает противодействие матери, усиливая ее отрицательные чувства к мужу. В результате в обоих случаях ребенок переживает из-за того, что он не может быть самим собой, найти признания, любви и понимания в семье. Вместо этого он должен быть во всем «хорошим» и беззаветно любить и уважать родителей так, как этого хочется им. Стремясь отстоять свою независимость, мама и папа, каждый в отдельности, выбирают для самоутверждения самый подходящий объект – своего ребенка и разрывают тем самым его любовь на неравные части. Мало того, они усугубляют и без того тяжелое положение малыша неумным провокационным вопросом: «Ты кого больше любишь: меня или папу (маму)». В подобной ситуации дети, чувствуя, что что-то изменилось в отношениях родителей, пытаются справиться с противоречиями на свой лад. Они разными путями приспособляются к новым отношениям. Часто бывает так, что дети один раз выступают за папу, а другой раз – за маму, потому что хотят дружить и с тем, и с другим. А такой способ поведения – толчок к эгоизму и лицемерию, потому что ребенок быстро учится извлекать из конфликта выгоду. Подобное случается особенно часто, когда один из родителей или оба жалуются ребенку и стараются снискать его расположение подарками или другими приемами.

У ребенка складывается ощущение вседозволенности, ибо то, что запрещает отец, разрешает мать, и наоборот. Антипедагогическая направленность такой позиции в семье очевидна. Родители, в отношении которых образуется трещина, невольно превращают ребенка в орудие борьбы, а иногда и мести. Происходит это по большей части неосознанно. Но до того момента, пока ребенок социально и психологически созреет, чтобы разобраться в перипетиях отношений взрослых, он впитывает в себя все и хорошее и плохое, и полезное и вредное, становясь своеобразным зеркалом, отражающим происходящее в семье и во взаимоотношениях родителей. У некоторых детей развивается склонность к доносам, цинизм, они становятся

недоверчивыми, замыкаются в себе. У кого-то это порождает преждевременный сексуальный интерес и преувеличенную самоуверенность. Реакция с их стороны в ответ на семейный конфликт может быть непредсказуемой. Но, как отмечают многие исследователи, общим будет появление эмоциональных расстройств в виде возбудимости, беспокойства, сниженного фона настроения, нарушений сна и аппетита. Кроме того, дети страдают от своего бессилия что-либо изменить во взаимоотношениях родителей. При конфликте между родителями дети часто лишены возможности прямо влиять на его исход, обычно до тех пор, пока их состояние не станет настолько тяжелым, что заставит обратить на него внимание, по крайней мере, одного из взрослых в семье и искать помощи у врача.

### **Последствия семейных конфликтов для детей.**

Нити семейных конфликтов тянутся очень далеко. Их последствия отражаются не только на состоянии детской души, но и на всей дальнейшей жизни, ибо дети из конфликтных семей выходят с глубокими внутриличностными конфликтами. Эмоциональная нестабильность семейных, супружеских и родительских отношений, отсутствие единства мнений и солидарности родителей в их педагогическом воздействии на ребенка – все это часто приводит к формированию у ребенка чувства страха, неуверенности в себе, неверия в свои силы и способности, замкнутости и нелюдимости, уходу в себя. Это может сказаться и на их собственных семьях, и на их собственных детях, потому что семья, в которой вырос ребенок, дает образец той семьи, которую он образует, став взрослым. Психологи отмечают, что ребенок впервые знакомится, усваивает роли отца и матери, мужа и жены, мужчины и женщины в процессе ежедневных контактов, общения с родителями, близкими людьми. Через общение с родителями происходит его вхождение в мир человеческих отношений. Закономерно, что молодые люди, перенявшие негативные черты поведения своих родителей, испытывают в жизни гораздо большие трудности, чем другие: их семейная жизнь начинается с того, что им приходится сначала переучиваться, прежде чем начать учиться искусству жить в семье. Переучивание требует дополнительных сил – как от человека, так и от окружающего его мира, прежде всего близких ему людей.

Дети, пережившие ссоры между родителями, получают неблагоприятный старт в жизни. Отрицательные воспоминания детства очень вредны, они обуславливают соответствующим образом мышление, чувства и поступки во взрослом возрасте. Поэтому родители, не умеющие

найти взаимопонимания друг с другом, должны всегда помнить о том, что даже при неудачном браке в семейные конфликты не должны втягиваться дети. О проблемах ребенка следует думать, по крайней мере, столько же, сколько и о своих собственных.

На основании вышеизложенного, вполне закономерно возникает вопрос: можно ли избежать семейных конфликтов, не доводя их до хронического состояния? А если все-таки конфликт возник, какие меры следует предпринимать, чтобы нейтрализовать его психотравмирующее воздействие на членов семьи, и прежде всего, на детей?

### **Предотвращение и разрешение семейных конфликтов.**

Как уже отмечалось выше, разногласия в любой семье, какой бы дружной она ни была, неизбежны, потому что в ней живут бок о бок люди с разными потребностями, взглядами, интересами, установками и, наконец, индивидуально-психологическими и личностными особенностями. Поэтому очень важно уметь находить оптимальные варианты разрешения возникших семейных трудностей, задач и проблем, не ущемляя личного достоинства друг друга. А это, к сожалению, не так уж просто сделать, как может показаться на первый взгляд. В связи с этим психологами выделяется несколько типичных вариантов завершения (исходов) конфликтов.

Первый (наиболее распространенный): принуждение – волевое навязывание такого решения, которое устраивает лишь инициатора конфликта. Такой авторитарный прием имеет самые неблагоприятные последствия: ущемляются права членов семьи, унижается их достоинство, достигается внешнее благополучие, а на самом деле в любой момент может наступить кризис. Вариант второй: конфронтация – никто из участников конфликта не принимает во внимание позицию другого, накапливается негативизм отношений, дело доходит до личных оскорблений, общие интересы семьи отодвигаются на задний план, а у ее членов нарастают стрессовые состояния. Третий вариант: уход от разрешения возникшего противоречия. В целом такой прием нельзя признать правильным: конфликт остается, а развязка лишь оттягивается. Однако положительно здесь то, что появляется время для обдумывания претензии, для принятия решения. И еще вариант: сглаживание конфликта. Это позволяет снять напряженность, добиться нормальных отношений, но не всегда. И, наконец, самый приемлемый выход из конфликта – компромисс, т.е. открытый поиск наиболее удобного и справедливого для обеих сторон решения. Здесь обязательны равенство прав и обязанностей, откровенность требований, взаимные уступки. Снять напряженность и найти оптимальное решение

помогает соблюдение следующих условий разрешения конфликта: сужение «площадки» спора до минимума; управление отрицательными эмоциями; стремление и умение понять позицию друг друга; осознание того, что в ссоре почти всегда нет правых; умение и стремление супругов решать конфликт с позиции доброты; недопустимость «приклеивания» ярлыков друг другу. Традиционный вопрос «Кто виноват?», разрешая конфликт, стоит заменить другим «Как нам быть?»; как можно чаще использовать юмор; всегда помнить, что спор должен вестись во имя единения.

Естественно, этими правилами не исчерпывается арсенал допустимых средств конструктивного разрешения семейных конфликтов. Известный чешский психотерапевт С. Кратохвил предложил своеобразную супружескую тактику, такую форму коммуникации с партнером, следование которой способствует предупреждению возможных конфликтов, напряженности в отношениях, конфронтации и ссор. В частности, он рекомендует использовать позитивные формы поведения, предполагающие подавление агрессивных чувств или, по крайней мере, их внешних проявлений.

С целью установления благоприятного психологического климата в семье С. Кратохвил советует ориентироваться на следующие приемы супружеской тактики (кстати, эти приемы были положены в основу практического руководства, текст которого выдавался в супружеской консультации партнером на дом).

1. Интересоваться партнером. Для того чтобы иметь хорошие отношения с брачным партнером, необходимо постараться лучше узнать его: интересоваться им, его мнением, его увлечениями, познать не только его положительные качества, но и пытаться понять его слабые стороны – словом, узнать и понять его. Тому, кто интересуется лишь собственными проблемами, будет трудно контактировать с людьми и естественно, со своим спутником жизни. Понимание другого значительно сокращает число поводов к проявлению агрессии.

2. Слушать партнера. Умение внимательно слушать обеспечивает хороший контакт с людьми и часто бывает более ценным, чем умение говорить. И семья в этом плане не является исключением. Например, обрушившийся на только вернувшегося с работы мужа нескончаемый поток слов жены о последних соседских новостях, о непослушании детей, о нехватке какой-то вещи в ее гардеробе и т.д. вряд ли будет способствовать установлению благоприятного психологического климата в семье. В подобной ситуации мужу остается только молчать и сосредоточиться на своих мыслях, которыми он надеялся поделиться с женой. Тактичная жена

сначала позволила бы высказаться мужу и внимательно выслушать его, а потом ненавязчиво рассказала бы ему о своих делах и проблемах.

3. Говорить о том, что интересуется партнера. Часто бывает недостаточно только внимания слушателя. Говорящий должен чувствовать, что собеседник не только слушает, но и следит за ходом его мысли, понимает его. Поэтому необходимо заботиться о том, чтобы супруга или супругу интересовало содержание беседы.

4. Не злоупотреблять критикой. Часто критика бумерангом возвращается туда, откуда она вышла. Если мы начинаем критиковать, можно не сомневаться: нам отплатят тем же. Когда жена говорит мужу, что он небрит и плохо выглядит, она может получить и такой ответ: «Сначала посмотри на себя, как ты выглядишь». Критика должна включать и позитивные элементы, она не должна задевать достоинства партнера, а скорее «подталкивать» его к самокритике. Не следует делать критические замечания в форме нападок, критика не должна быть прямой: критикуя партнера, необходимо одновременно похвалить что-то положительное в нем.

5. Быть осторожней с приказами. Большинство людей не любят, когда им кто-то приказывает, напоминает об их обязанностях, особенно это касается супружеских отношений, брака, где партнеры чувствуют себя равными. Чтобы избежать спонтанного, естественного сопротивления приказам, следует облечь их в форму вопроса или просьбы о помощи.

6. Понимать свои ошибки. Если своевременно понять свои ошибки и исправить их, то ссоры или конфликта можно избежать. Когда мы добровольно принимаем на себя как ошибку то, что в прямом смысле ошибкой не является, мы можем успешно овладеть конфликтной ситуацией.

7. Помнить, что стоит за похвалой. Обычно мы ругаем то, что нам не нравится. Когда же нам что-либо нравится, мы чаще всего молчим. Если мужу по вкусу блюдо, приготовленное женой, он ест его молча. Когда же еда ему не нравится, он начинает высказывать претензии. С точки зрения супружеской тактики должно быть наоборот.

В разговоре целесообразно слегка идеализировать партнера, говорить о нем так, как если бы он уже стал таким, каким мы хотели бы его видеть.

8. Войти в положение другого. На спорные вопросы каждый смотрит несколько под иным углом и видит их по-своему.

Например, муж опоздал к ужину, к которому жена давно ждет его. Он, усталый, нервный, сосредоточен на своих мыслях, отодвигает недоеденный ужин. Обиженная жена уходит в другую комнату, между супругами нарастает напряжение. Жена думает, что муж невнимателен по отношению к ней. Она не знает, что на работе у него было много хлопот и дел, которые не



выходят у него из головы, а он не догадывается, что жена хотела сделать ему приятный сюрприз в виде вкусного ужина в спокойной милой обстановке, полагая, что доставит ему удовольствие. Если человек попытается поставить себя на место другого, постарается понять ситуацию и переживания партнера, он будет более терпим к нему и найдет правильный выход из положения, что позволит избежать конфликтов.

9. Не ссориться. Деструктивная ссора не решает возникшей проблемы, а лишь усиливает напряженность и чувство несправедливости. Принцип «не ссориться» вовсе не предполагает полного молчания – тактически он означает «быть выше ссоры», участвовать в разговоре, но при этом не противоречить тому, что говорит партнер. Если мы начинаем возражать партнеру, повторяя «ты не прав», «это твоя вина» и т.д., мы как бы даем ему понять, что он глуп или плох, а мы сообразительнее и лучше: это никому не приятно. Тем самым мы лишь затрудняем принятие нашего мнения, даже если оно правильно.

10. Улыбаться. Приветливая улыбка диаметрально противоположна конфликту. В присутствии добродушно улыбающегося человека у других пропадает желание ругаться и ссориться, скорее возникает столь же доброжелательное отношение. Настроение легко передается. Если вы будете улыбаться партнеру, то можете быть уверены, что и он ответит вам улыбкой. Приветливость и доброжелательность одного вызывают аналогичную ответную реакцию у другого, снимая напряжение.

Следует отметить, что при всякой возможности необходимо отдавать предпочтение тем методам, которые облегчают общение и позволяют открыто обсуждать проблемы и способы их решения.

Но если супругам не удалось добиться взаимопонимания и разногласия в семье все – таки привели к конфликту? Психологи предлагают ряд советов по избеганию деструктивных ссор супругов и получению возможности примирения и углубления гармонии.

Не надо	Надо
1.Извиняться раньше времени.	1. Ссориться наедине, без детей.
2.Уклоняться от спора, третировать молчанием или заниматься саботажем.	2. Ясно сформулировать проблему и повторить аргументы другого своими словами.
3.Использовать ваше интимное знание другого человека для удара ниже пояса и издевательств.	3. Раскрыть ваши позитивные и негативные чувства.
4.Притягивать не относящиеся к делу вопросы.	4. С готовностью выслушивать отзывы о своем поведении.

5. Симулировать согласие, лелея обиду.	5. Выяснить, в чем вы сходитесь и в чем расходитесь и что из этого наиболее значимо для каждого из вас.
6. Объяснять другому, что он чувствует.	6. Задавать вопросы, которые помогут другому подобрать слова для выражения своих интересов.
7. Нападать косвенно, критикуя кого-либо или что-либо, представлявшее ценность для другого.	7. Ждать, пока спонтанная вспышка стихнет, не отвечая тем же.
8. Подкапываться под другого, усиливая его неуверенность или угрожая бедой.	8. Выдвигать позитивные предложения по взаимному исправлению.

Как уже отмечалось выше, от супружеских конфликтов чаще всего и больше всего страдают дети. Если ссора возникла в присутствии детей, ее следует закончить по-хорошему. Дети должны видеть, что родители помирились и единство восстановлено. В зависимости от семейных традиций и темперамента следует выразить примирение и чисто внешне, например, подать друг другу руки или сделать иной жест, выражающий обоюдное согласие. Это не так легко преодолимая ситуация, но ее можно избежать, если родители умеют (и должны!) вовремя сдерживать себя.

Однако, не следует упускать из виду, что не меньшим злом для ребенка является семья, в которой психологическое неблагополучие взрослые пытаются замаскировать внешней благопристойностью и соблюдением «правил приличия». К сожалению, такие семьи не вызывают особого беспокойства, потому что родители выполняют основные семейные функции, связанные с воспитанием детей, но такое «воспитание» нередко калечит душу ребенка не меньше, чем в семьях с явной формой неблагополучия.