***Если родители часто ссорятся при ребенке***

|  |  |
| --- | --- |
| https://26206cdt.edusite.ru/images/sr | 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.  1.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...")).***

***2. 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!").***

***3. 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?***

***4. 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.***

***5.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 как можно реже. 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.***

***Помните, что супружеские ссоры - это один из уроков того, как нужно вести себя в семье для ваших детей!***