

## **Ссоры и конфликты между родителями. Как себя вести?**

20 ноября 2019 года при проведении всероссийского Дня правовой помощи детям поступил следующий вопрос:

«Родители находятся на стадии развода, постоянно ругаются, кричат. Сложно находиться в такой ситуации. Как поступить?»

Ссоры бывают в каждой семье. Одни ругаются масштабно – с криками, оскорблениями, порчей имущества, другие – сквозь зубы и с хлопаньем дверьми. Причин для ссор существует тысячи: недопонимание, усталость, взаимные обиды, недостаток денег и т.д.

Многим детям знакома ситуация, когда не знаешь, куда себя деть во время ссоры родителей. Влезть в их ссору нельзя, а стоять и слушать – невыносимо. Хочется провалиться сквозь землю. И еще более острой становится ситуация, если ссора сопровождается дракой. Что делать ребенку?

### **В первую очередь, не лезть «под горячую руку».**

Даже самый любящий родитель «в состоянии аффекта» может наговорить лишнего. Лучше не влезать в скандал родителей, а удалиться к себе в комнату. Совершенно не обязательно вслушиваться в каждое слово родителей – лучше надеть наушники и попытаться себя отвлечь от ситуации, которую ребенок все равно не в силах изменить непосредственно во время ссоры. Заняться собственными делами и, насколько возможно, отвлечься от родительской ссоры – самое лучшее, что может сделать ребенок в этот момент.

### **Сохранять нейтралитет.**

Нельзя вставать на сторону мамы или папы только лишь потому, что они поругались. Если только речь не идет о серьезных случаях, когда маме требуется помощь, потому что папа поднял на нее руку. В случаях же обычных бытовых ссор не стоит занимать чью-либо позицию – это лишь еще более испортит отношения между родителями.

### **Поговорить.**

Не сразу – только когда родители остынут и будут способны адекватно выслушать свое чадо и друг друга. Если такой момент наступил, то нужно по-взрослому объяснить родителям, что вы их очень любите, но слушать их ссоры невыносимо. Что ребенку страшно и обидно во время их ссор.

### **Поддержать родителей.**

Может, им нужна помощь? Может, мама действительно устает и ничего не успевает, и пора начать ей помогать? Или сказать папе, как вы цените его и его усилия на работе, чтобы вас обеспечить.

### **Обратиться за поддержкой.**

Если ситуация совсем сложная, ссоры сопровождаются распитием спиртных напитков и доходят до драк, то стоит позвонить родственникам – бабушкам-дедушкам или тетям-дядям, которых ребенок хорошо знает и которым доверяет. Также можно поделиться проблемой со своим классным руководителем, с соседями, которым ребенок доверяет, с детским психологом — и даже с полицией, если ситуация того потребует. Если ситуация совсем критическая и угрожает жизни и здоровью мамы — или уже самого ребенка, то можно позвонить на общероссийский телефон доверия для детей 8-800-2000-122. Правовая защита от домашнего насилия — что делать в таких ситуациях?

### **Чего делать ребенку категорически не нужно:**

1. Влезать между родителями в разгар скандала.
2. Думать, что ты – причина ссоры, или, что родители тебя не любят. Их отношения друг к другу – это их отношения. Они не относятся к их отношению к ребенку.
3. Пытаться навредить себе, чтобы помирить родителей и привлечь их внимание. Помирить родителей таким жестким методом не получится (статистика показывает, что когда ребенок, страдающий от ссор родителей, наносит себе осознанно вред, родители разводятся в большинстве случаев), а вот нанесенный себе вред может иметь серьезные последствия для жизни самого ребенка.
4. Убегать из дома. Такой побег тоже может закончиться очень плохо, а вот нужного результата не принесет. Максимум, что может сделать ребенок, которому невыносимо находиться дома – это позвонить родственникам, чтобы они его забрали на время, пока родители не помирятся.
5. Угрожать родителям, что ты навредишь себе или сбежишь из дома. В этом тоже нет смысла, потому что, если дело доходит до таких угроз — значит, отношения родителей уже не восстановить, а удерживать их угрозами – значит, обострять ситуацию еще больше.

Увы, есть ситуации, когда на маму и папу не удастся повлиять. Бывает, что развод становится единственным выходом – это жизнь. С этим нужно смириться и принять ситуацию, как есть. Но важно помнить, что родители — даже если они расстанутся — не перестанут тебя любить!