

Сварка при дитині: про що варто знати

Трапляється, ми буваємо в поганому настрої, переживаючи конфліктні ситуації, відчуваємо недоречний гнів, але це - в нашій, людській, природі. І, по суті, неможливо жити, весь час пам'ятаючи про те, що діти аналізують кожен ваш рух.

Дуже важливо - після сварки при дитині вибачитися один перед одним і помиритися в її ж присутності, даючи таким чином приклад, як треба виходити з конфлікту. Правда, іноді це важко зробити.

Поради, якщо ви сваритеся при дитині:

1. Визначте проблему, користуючись нейтральною мовою, не накидайтеся один на одного.
2. Скажіть вашому чоловікові/дружині, що ви від нього очікуєте, що він/вона має зробити. Будьте точні. Не користуйтеся словами, що примушують оборонятися, наприклад, "Чому ти...", "Ти завжди...", "Ти ніколи..."
3. Дотримуйтеся виниклої проблеми. Не починайте згадувати те, що було давно.
4. Намагайтеся стримувати мову в присутності дітей. Стримуйте бажання ображати, якщо не хочете, щоб діти потім це повторювали.
5. Покажіть, що ви себе поважаєте, тому говорите спокійно, але впевнено в момент сварки.
6. Намагайтеся не звинувачувати ні чоловіка/дружину, ні інших, краще сконцентруйтеся на вирішенні проблеми. Не створюйте у дитини враження, що проблеми - це завжди чиясь вина. Таким чином, діти не будуть відчувати себе у владі обставин.
7. Не погрожуйте попусту, тобто не говоріть те, що ви ніколи не зробите. Зрозумійте: все, що ви говорите, іноді сприймається зовсім буквально, особливо дітьми.
8. Якщо є сили, пишіть один одному записочки, замість того, щоб вступати в словесні перепалки. У такому випадку ви можете почути один одного, не перебиваючи (і не залучаючи дітей у ваше з'ясування відносин).
9. Не забудьте сказати вашим дітям, що конфлікт, при якому вони були присутні, вичерпаний. Невирішені конфлікти можуть досить травмувати психіку дітей.
10. Подумайте двічі, перш ніж заперечувати, що щось не в порядку, якщо вас про це запитує дитина. При можливості - приховуйте всі непорозуміння.
11. Діти можуть вважати себе винними в тому, що ви гніваєтесь, якщо справжню причину вашого гніву ви не пояснили їм.
12. Говоріть своїм дітям, що будь-які почуття мають право на існування (але додайте, що це не означає, що будь-яка поведінка має таке право). Потім покажіть їм, що ви маєте на увазі, заохочуючи їх висловити власні почуття. Нехай ваші діти чують, що у вас був напружений день. Нехай вони бачать, як ви заспокоюєте чоловіка після важкого робочого дня. Діти повинні зрозуміти, що будинок - це безпечне місце і що погані почуття бувають у всіх.
13. Ви будете сваритися рідше, якщо зрозумієте, що зовсім не обов'язково ваша половинка не зобов'язана робити все точно так само, як ви, хоча дуже добре, якщо ви будете узгоджено вирішувати основні проблеми. І дітям дуже корисно, якщо з самого раннього віку вони почнуть вчитися пристосовуватися до стилів життя різних людей.
14. Ви заслуговуєте більше уваги один до одного, ніж кілька квапливих моментів на початку і в кінці дня. Вам піде на користь, якщо ви іноді будете проводити час удвох, звертаючи увагу тільки один на одного; та й вашим дітям корисно бачити, що сімейні відносини можуть бути близькими і приносять щастя і задоволення.

