

## Если произошел конфликт

Сам по себе семейный конфликт не настолько драматичен, как может показаться. Когда ссора завершается примирением, все неурядицы не отступают на второй план. Главное, чтобы ребенок ни на минуту не усомнился в вашей любви, поддержке и понимании. Вот как нужно правильно мириться.

- ✚ Дайте своему ребёнку возможность показать свою обиду. Один из ключевых аспектов любого примирения - это иметь разрешение на высказывание мнения про конфликт. Когда мама произносит: «Ладно, мне очень жаль, что я накричала на тебя, я очень люблю тебя, иди ко мне, обними меня и мы помиримся», — ребенок не имеет безопасного места показать, поделиться, переработать сложные для него переживания, спровоцированные ссорой. Когда вы рассержены, это делает ему больно, и он в свою очередь сердится на вас.
- ✚ Решение всех проблем - после восстановления взаимопонимания. Тёплые отношения восстановлены? Пришло время обсудить, что можно было бы сделать иначе. Помогите ребенку ощущать себя в безопасности, демонстрируйте, что он любим, это делает возможным планирование действий на перспективу.
- ✚ Родители формируют устойчивость ребёнка к конфликтам в обществе. Когда в семье ссоры нечасты или они завершаются конструктивно, это минимизирует для ребенка вероятность конфликтных взаимоотношений с окружающими.
- ✚ Полезный жизненный навык. Если учить ребенка здоровому методу мириться, применять полученные навыки в ссорах с людьми - в детские годы, а позже в подростковый период и будучи взрослыми, это создает хороший фундамент эмоциональной безопасности.

## Для чего мириться?

Существует множество сценариев как восстановить вашу связь – пусть вы не удержались и накричали. Важно научиться транслировать раскаяние и стремление примириться. Полезно помнить о том, что, если в семье стабильно практикуется реанимация отношений после ссор, то ребёнок формирует полезные навыки коммуникации, доверяет маме и папе, и это станет его необходимым психическим багажом, который пригодится во время жизненных проблем. Он усвоит, что:

- ✚ примирение всегда возможно;
- ✚ я имею право демонстрировать эмоции, порожденные конфликтом;
- ✚ я имею право не соглашаться, иметь своё мнение, вести переговоры;

- ✚ наши тёплые отношения никуда не исчезнут, ведь ссора не означает утрату отношений;
- ✚ мой родитель неизменно помнит обо мне и дарит мне веру в себя.

Родители, помните одну вещь: дети готовы вас прощать безоговорочно. По крайней мере до того момента, когда станут подростками.

## Что делать, если произошел конфликт?

### Извиняемся.

Если вы произносите «мне жаль», когда расстроены и сердиты на ребёнка, это вводит в заблуждение: дети чувствуют ваше скрываемое разочарование. Чтоб сообщение не противоречило вашему эмоциональному состоянию, можно, например, сказать: «Мне так жаль, что я накричала на тебя, я утратила самообладание. Мне нужно время, чтобы успокоиться», — это продемонстрирует ребёнку, что вы приходите в норму, а риск нарастания конфликта сошел на нет.



## Прости меня!

Как грамотно реагировать на стремление ребёнка помириться с вами? Все попытки извинений принимаются и поддерживаются! Ни в коем случае не отвергаем его действий. Пока ребёнок не почувствует себя в безопасности, он не поймёт, что происходит, и не будет иметь возможности искренне раскаяться в содеянном. **Помогите ему успокоиться**, скажите: «Я вижу, что ты ещё расстроен, не нужно сейчас просить прощения», или «Я могу тебе помочь справиться со своими эмоциями?».

Ультиматум «Извинись, а то...» не лучший выход из положения, он только учит, что есть такие слова, которые помогут снять с ребенка ответственность за любую провинность.

**И помните, всего лишь изменяя свое сознание –  
мы вместе изменяем мир!**