**Когда родители ссорятся**

**Многим знакома такая ситуация: родители ссорятся, а ты не знаешь, куда деться, как себя вести, готов провалиться сквозь землю...**

Тяжело выносить, когда становишься невольным наблюдателем ссоры, и намного тяжелей, когда ссорятся твои самые близкие люди, твои родители.

В этот момент у тебя могут быть самые разные чувства - это и желание во что бы то ни стало их помирить, и бессилие это сделать; и жалость к ним (а иногда к одной из сторон), и к себе заодно; и боль за близких людей; это и злость на них - ну сколько можно ругаться, достали в самом деле! Или злость на кого-то одного из родителей; и стыд смотреть, как они безобразно кричат. Возможно, тебя пугает и тревожит такое их поведение. Может появиться чувство вины: "Вдруг это из-за меня? Может, я что-то не так сказал или сделал?". Что еще? Может быть, злорадство? ("Так вам и надо!"). Может быть, усталость? ("Ну опять одно и тоже..."). Может, и просто отчаяние? ("Ну почему у нас в семье так?").

Появление у тебя этих чувств абсолютно нормально, ты имеешь полное право их испытывать, хоть и нелегко их переживать. И боль, и отчаяние, и жалость, и бессилие, и тревогу, и чувство вины, и страх - и другие, самые разные чувства, переживает каждый человек, и переживание их в полной мере делает нас живыми. Но как в этот тяжелый момент себя вести?

**Рекомендации к действию.**

                        Позволь себе чувствовать как чувствуется. Просто обращай внимание на то, что ты чувствуешь, разреши себе это. Иногда изменить чувство можно просто признав, что оно есть - даже не надо что-то с ним делать.

                        Всегда помни, что ты не виноват. Отношения твоих родителей - это их отношения. Это значит, что ответственность за то, как они складываются, несут только твои родители. Ребенок никогда не отвечает за печальные события, которые происходят с мамой и папой.

                        Не вмешивайся. Именно потому, что ты не виноват, твои попытки вмешаться, помирить, рассудить, дать полезный совет и т.д. в лучшем случае абсолютно бесполезны, в худшем - могут вызвать всплеск агрессии в твою сторону, ты окажешься "крайним".

                        Попробуй отвлечься, займись своими делами. Во-первых, ты не будешь мешаться у родителей под ногами, а во-вторых - любое занятие поможет тебе выразить свои чувства, чувствовать себя спокойнее и увереннее. Ты можешь нарисовать картинку, включить музыку, потанцевать, пойти прогуляться с собакой или друзьями - любое занятие, которое тебе нравится. Можно просто записать то, что ты чувствуешь, на листе бумаги.

                        После ссоры дай родителям "остыть", не попадайся под горячую руку. Иногда лучше избегать некоторых событий и людей. Собственные дела и занятия и тут тебе пригодятся.

                        Всегда сохраняй нейтралитет. Часто бывает, что скандал утих, но родители по-прежнему не общаются. Как ты помнишь, общаться им друг с другом или нет - это их личное дело, а ты старайся не вставать на сторону одного из них. Это избавит тебя от чувства вины по отношению к одному из родителей. Хоть это и нелегко, но стоит того, ведь вступив в конфликт с кем-то из них, ты рискуешь испортить отношения с ним надолго.

                        Поговори с родителями. Расскажи родителям о своих чувствах в спокойной обстановке, когда страсти улягутся. Делать это нужно довольно аккуратно, сообщая только о себе, а не обвиняя их. Например, ты можешь сказать: "Мне было очень страшно, и я не знал, куда себя деть", "я волнуюсь за нашу семью", "ужасно обидно, что так все получилось!". Может быть, в ответ на твою открытость и родители (или хотя бы один из них) смогут поделиться с тобой своими чувствами.

                        Поддержи своих родителей. Родители - живые люди, испытывающие те же чувства, что и ты, им тоже приходится нелегко, и они достойны твоей любви. Скажи им о своей любви, о том, что они тебе дороги, и, возможно, им станет легче жить на свете. Помни, что в поддержке нуждаются оба родителя: даже если тебе кажется, что один прав, а другой нет - в конфликте всегда участвуют обе стороны.

                         Обращайся за помощью. Иногда ссора прошла и забылась, родители помирились и все хорошо - и это абсолютно нормально, это часть жизни. Но бывает, что ссоры идут одна за другой, и становится все хуже и хуже, и начинают происходить совсем уж страшные вещи - родители перестают вести себя так, как подобает родителям. Например, они много пьют, избивают тебя или друг друга, может быть, делают что-то еще, что тебя пугает. Помни, что ни один ребенок в мире не может помочь в такой серьезной ситуации. В подобных случаях нужны взрослые, и только взрослые. Вокруг много взрослых людей, специалистов, умеющих помочь тебе и твоей семье. Ты можешь поговорить о том, что происходит, с бабушкой, с тетей, с учителем, с психологом - главное, чтобы ты доверял этому человеку. И если есть хоть маленькая надежда на то, что ситуацию можно исправить, нужно сделать для этого все возможное.

                         И самое главное помни, что в вашей семье бывает и по-другому! Несмотря на то что сейчас все выглядит довольно мрачно, бывает, что все очень хорошо, и вы все любите друг друга. Подобное поведение твоих родителей не означает, что кто-то плохой человек и так будет всегда - просто все мы люди, и не можем быть совершенны. Всем взрослым так или иначе доставалось в детстве, и они тоже ненавидели ссоры своих родителей… Все мы иногда ошибаемся, и ты, и твои родители, и все-все-все. Люди стараются стать намного лучше, но стать идеальным не удается никому. Самое важное, что тебе нужно помнить на этом пути - это то, что ты в любом случае достоин любви и радости в этой жизни, что ты совершенно точно уникальный человек, непохожий на всех.