

# Предотвращение и разрешение семейных конфликтов.

-

Возникает вопрос: можно ли избежать семейных конфликтов, не доводя их до хронического состояния? А если все же конфликт возник, какие меры следует предпринять, чтобы нейтрализовать его психотравмирующее воздействие на членов семьи, и прежде всего на детей?

Разногласия в любой семье неизбежны, потому что в ней бок о бок живут люди с разными потребностями, взглядами и интересами и, наконец, с разными индивидуально-психологическими и личностными особенностями. Поэтому научиться находить оптимальные варианты разрешения семейных трудностей, задач и проблем, не ущемляя достоинства друг друга. А это не так просто сделать. Рассмотрим несколько типичных вариантов завершения конфликтов, которые не всегда приводят к положительным результатам.

- **Принуждение** (наиболее распространенный) - волевое навязывание такого решения, которое устраивает лишь инициатора конфликта. Такой авторитарный прием имеет неблагоприятные последствия: ущемляются права членов семьи, унижается их достоинство, достигается внешнее благополучие, а на самом деле в любой момент может наступить кризис.
- **Конфронтация.** Никто из участников конфликта не принимает во внимание позицию другого, накапливается негативизм отношений, дело доходит до личных оскорблений, общие интересы семьи отдвигаются на второй план, а у её членов нарастают стрессовые состояния.
- **Уход от разрешения возникшего противоречия.** В целом такой прием нельзя признать правильным: конфликт остается, а развязка оттягивается. Однако положительно здесь то, что появляется время для обдумывания претензии, для принятия решения.
- **Сглаживание конфликта.** Это позволяет снять напряженность, добиться нормальных отношений, но не всегда.
- **Компромисс** (самый приемлемый выход из конфликта) – открытый поиск наиболее удобного и справедливого для обеих сторон решения. Здесь обязательны равенство прав и обязанностей, откровенность требований, взаимные уступки.

Снять напряженность и найти оптимальное решение помогает соблюдение следующих условий разрешения конфликта:

- сужение «площадки» спора до минимума,
- управление отрицательными эмоциями,
- стремление и умение понять друг друга,
- осознание того, что в споре почти всегда нет правых,
- умение и стремление супругов решать конфликт с позиции доброты, недопустимость приклеивания ярлыков друг другу,

Традиционный вопрос «кто виноват?» стоит заменить другим «как нам быть?», следует почаще использовать юмор и всегда помнить, что спор должен вестись во имя единения.

Чешский психотерапевт С.Кратохвил предложил своеобразную супружескую тактику, такую форму коммуникации с партнером, следование которой способствует предупреждению возможных конфликтов, напряженности в отношениях, конфронтации и ссор. В частности, он рекомендует использовать позитивные формы поведения, предполагающие подавление агрессивных чувств или, по крайней мере, их внешних проявлений.

Супружеские тактики:

- Интересоваться партнером

Для того чтобы иметь хорошие отношения с брачным партнером, необходимо интересоваться его мнением, его увлечениями, познать не только его положительные качества, но и попытаться понять его слабые стороны – словом узнать и познать его.

Тому, кто интересуется лишь собственными проблемами, трудно контактировать с людьми, естественно, со своим спутником жизни. Понимание значительно сокращает число поводов к проявлению агрессии.

- Слушать партнера

Умение слушать обеспечивает хороший контакт с людьми и часто бывает более ценным, чем умение говорить. И семья не исключение. Например, обрушившийся на только что вернувшегося с работы мужа шквал слов жены о последних соседских новостях, о непослушании детей, о нехватке какой-то вещи в гардеробе вряд ли будет способствовать установлению благоприятного микроклимата в семье. В подобной ситуации мужу остается только молчать и сосредоточиться на своих мыслях, которыми он также надеялся поделиться с женой. Тактичная жена сначала позволит высказаться мужу и внимательно выслушает его, а потом ненавязчиво расскажет ему о своих делах и проблемах.

- Говорить о том, что интересует партнера.

Часто бывает недостаточно только внимания слушателя. Говорящий должен чувствовать, что собеседник не только слушает, но и следит за ходом его мысли, понимает его. Поэтому необходимо заботиться о том, чтобы супруга интересовало содержание беседы.

- Не злоупотреблять критикой.

Часто критика бумерангом возвращается туда, откуда она вышла. Критика должна включать и позитивные элементы, она не должна задевать достоинства партнера, а скорее подталкивать его к самокритике. Не следует делать критические замечания в форме нападок. Критика не должна быть прямой: критикуя партнера, необходимо одновременно похвалить в нем что-то положительное.

- Быть осторожной с приказами.

Большинство людей не любят, когда им кто-то приказывает, напоминает об их обязанностях, особенно это касается супружеских отношений, брака, где партнеры

чувствуют себя равными. Чтобы избежать сопротивления приказам, следует облечь их в форму вопроса или просьбы о помощи.

- › Понимать свои ошибки.

Если своевременно понять свои ошибки и исправить их, то ссоры или конфликта может и не быть. Когда мы добровольно признаем своей ошибкой то, что вообще ошибкой не является, мы можем успешно овладеть конфликтной ситуацией.

- › Помнить, что стоит за похвалой.

Обычно мы ругаем то, что нам не нравится. Когда же нам что-либо нравится, мы чаще всего молчим. Если мужу по вкусу блюдо, подготовленное женой, он ест его молча, а когда еда ему не нравится, он начинает высказывать претензии. В супружеской тактике должно быть все наоборот. В разговоре целесообразно слегка идеализировать партнера, говорить о нем так, если бы он уже стал таким, каким мы хотели бы его видеть.

- › Войти в положение другого.

На каждый вопрос каждый из нас смотрит под своим углом и видит их по своему. Например, муж опоздал на ужин, к которому жена давно ждет его. Он, усталый, нервный, сосредоточенный на своих мыслях, отодвигает недоеденный ужин. Обиженная жена уходит в свою комнату, между супругами нарастает напряжение. Жена думает, что муж невнимателен по отношению к ней. Она не знает, что на работе у него было много хлопот и дел которые не выходят у него из головы, а он не догадывается, что жена хотела сделать ему приятный сюрприз в виде вкусного ужина в спокойной милой обстановке, полагая, что доставит ему удовольствие. Если человек пытается поставить себя на место другого, постарается понять ситуацию и переживания партнера, он будет более терпим к нему и найдет правильный выход, что позволит избежать конфликтов.

- › Не ссориться.

Деструктивная ссора не решает возникшей проблемы, а лишь усиливает напряженность и чувство несправедливости. Принцип «не ссориться» вовсе не предполагает полного молчания, он означает «быть выше ссоры», участвовать в разговоре, но при этом не противоречить тому, что говорит партнер. Если мы начинаем возражать партнеру, повторяя «ты не прав», «это твоя вина», мы как бы даем ему понять, что он глуп или

плох, а мы сообразительнее и лучше, а это никому не приятно. Тем самым мы затрудняем принятие вашего мнения, даже если оно правильное.

• Улыбаться.

Приветливая улыбка диаметрально противоположна конфликту. В присутствии добродушно улыбающегося человека у других пропадает желание ругаться и ссориться, скорее возникает доброжелательное отношение. Настроение легко передается. Если вы будете улыбаться партнеру, то можете быть уверены, что и он вам ответит улыбкой. Приветливость и доброжелательность одного вызывают аналогичную ответную реакцию у другого, снимая напряжение.

Американские психологи Ян Готтлиб и Кэтрин Колби предлагают ряд советов, как избежать деструктивных ссор супругов, иметь возможности примирения и углубления гармонии.

Не надо	Надо
<p>Извиняться раньше времени.</p> <p>Уклоняться от спора, тренировать молчанием или заниматься саботажем.</p> <p>Использовать ваше интимное знание другого человека для удара «ниже пояса» и издевательств.</p> <p>Притягивать не относящиеся к делу вопросы.</p> <p>Симулировать согласие, лелея обиду.</p> <p>Объяснять другому, что он чувствует.</p> <p>Нападать косвенно, критикуя кого-либо или что-либо представляющее ценность для другого.</p> <p>Подкапываться под другого, усиливая его неуверенность или угрожая бедой</p>	<p>Ссориться наедине, без детей.</p> <p>Ясно сформулировать проблему и повторить аргументы другого своими словами.</p> <p>Раскрыть ваши позитивные и негативные чувства.</p> <p>С готовностью выслушать отзывы о своем поведении.</p> <p>Выяснить, в чем вы сходитесь и что из этого наиболее значимо для каждого из вас.</p> <p>Задавать вопросы, которые помогут другому подобрать слова для выражения своих интересов.</p> <p>Ждать, пока спонтанная вспышка стихнет, не отвечая тем же.</p> <p>Выдвигать позитивные предложения по взаимному исправлению.</p>

Родители должны уметь вовремя сдержаться себя. От супружеских конфликтов чаще всего страдают дети. Если ссора возникла в присутствии детей, ее следует закончить по-хорошему. Дети должны видеть, что родители помирились и единство восстановлено. В зависимости от семейных традиций и темперамента следует выразить примирение и чисто внешне, например, подать руки или сделать иной жест, выражающий обоюдное согласие.