

Как же решить конфликты наиболее безболезненно и выигрышно для обеих сторон?

1. **Диалог.** Проблему необходимо обсудить конструктивно, спокойно, без повышенных тонов. Каждый супруг должен высказать свою точку зрения, цели, вероятные пути решения.

2. **Избегание негатива** — игнорирования, резких обвинений, криков, принижения личности.

3. **Уметь меняться.** Конфликты могут возникать по причине того, что у партнера есть привычки, вызывающие негативные эмоции у близкого человека. В некоторых случаях стоит пересмотреть свой образ жизни, способ действий, если так важно сохранить хорошие отношения. Умение меняться связано и с собственным развитием.

4. **Значимость супруга.** Насколько важен супруг, совместная жизнь с ним? Подчеркивание значимости помогает снизить градус накаленности конфликта. Важно уметь высказать благодарность, проявить уважение, несмотря на возникновение спорной ситуации.

5. **Ссора, выяснение отношений** между взрослыми **не должны происходить на глазах у детей.** Ребенок очень остро воспринимает конфликт между родителями, запоминает его.

6. **Уметь признавать собственные ошибки.** Не каждый человек способен согласиться с тем, что был не прав. Психика, самооценка сопротивляется. Однако если вы признаете свою неправоту, это вовсе не означает потерю уважения со стороны других, наоборот, рассказывает о наличии у вас адекватного восприятия действительности.

7. **Важно найти причину раздора.** К сожалению, многие ссоры возникают из ниоткуда, просто потому, что у одного из партнеров плохое настроение, склочный

характер, завышенные требования, психические отклонения.

8. **Поиск поддержки у партнера.** Дайте ему понять, что вам нужна его помощь, это снизит напряженность, и конфликт постепенно ослабнет.

9. **Использование чувства юмора.** Тактику надо применять осторожно, чтобы юмор не перерастал в откровенную насмешку над действиями партнера.

В сохранении семейного мира немаловажную роль играет, есть ли у супругов уважение к близкому человеку, стремление сохранения отношений.

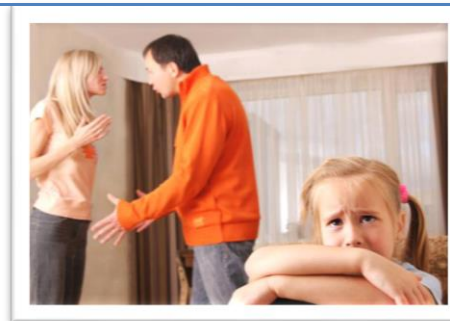


Рекомендуем на досуге вместе посмотреть:

1. Телепроект "СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ" тема: «Семейные конфликты»
2. Мультфильм «Конфликт»

Государственное учреждение образования
«Средняя школа №7 г. Калинковичи»

СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ И ДЕТИ



Педагог-психолог
Кашперко И.Н.

2021 г

Для детей мирная обстановка в доме – синоним счастья. Но даже в счастливых семьях случаются трудные времена, когда накопившиеся эмоции находят выход в ссорах, конфликтах. К сожалению, в пылу семейных ссор часто родители не задумываются о том, что в данный момент чувствует их ребенок. В то же время, гнетущая эмоциональная атмосфера, когда ссорятся (а порой и дерутся!) два его самых близких и любимых человека, оказывает огромное давление на неокрепшую детскую психику, откладывая огромный отпечаток на всё, что ребенок делает сейчас, и каким он будет в дальнейшем.

Негативные последствия семейных конфликтов для взрослых:

- постоянное напряжение внутри семьи;
- нахождение каждого члена группы в стрессовой ситуации;
- потеря работоспособности;
- возникновение страхов, опасений за свою жизнь при явных угрозах;
- развод;
- физическая расправа;
- развитие и обострение заболеваний на фоне постоянного стресса;
- депрессии членов группы;
- вероятность суицидального поведения;
- психическая травма у ребенка, которая остается с ним на всю жизнь;
- поиск одного или обоих супругов спокойствия, любви, внимания на стороне, то есть измена

Негативные последствия семейных конфликтов для детей

- Общая нервность при развитии ребенка в противоречивых условиях взаимоотношений матери и отца. Дети, часто переживавшие конфликты в родительской семье, в своей взрослой жизни имеют **внутриличностный конфликт и заниженную самооценку**, при любых стрессовых ситуациях могут испытывать

депрессию и неуверенность в себе, у них часто развиваются **невроты**.

- Нарушение духовного равновесия в семье ведет к психологической патологии у развивающегося ребенка. **У ребенка формируется негативная картина мира**, и это значительно ухудшает качество его собственной взрослой жизни в будущем. Такой человек не будет верить никому, он будет очень тяжел в общении, полон пессимизма и цинизма.

Дети из семей, переживающих частые конфликты, могут стать очень **озлобленными, агрессивными, жестокими** во взрослой жизни. Такие дети не понимают чужой боли, и у многих из них есть тяга причинять боль другим. Ребенок может попросту тянуться к противозаконным сторонам жизни, пренебрегать законом, совершать противоправные жестокие поступки, часто – немотивированные, в отношении других людей.

- Увеличивается риск бесконтрольного поведения ребенка, так как для ребенка падает родительский авторитет. Ребенком хуже усваиваются моральные и общекультурные ценности. У ребенка из конфликтной семьи **формируются специфические черты характера, мешающие его социализации** во взрослой жизни: замкнутость, агрессивность, безразличие, жестокость по отношению к окружающим, полное безразличие.

- Повышается вероятность формирования негативного чувства по отношению к тому или иному полу, в зависимости от симпатий ребенка к одному из родителей. Во время переживания семейных конфликтов у ребенка **формируется сценарий поведения в его собственной семье**. То есть, такой ребенок зачастую берет родительскую семью за образец, который применит в своей собственной семье, и конфликты в ней будут также частым явлением.

Что делать при семейном конфликте в семье, где есть дети?



Определите проблему, пользуясь нейтральным языком, не «набрасывайтесь» друг на друга. Огульная критика и унижение друг друга не помогают.

Скажите вашему супругу/супруге, что вы от него ожидаете, что он/она должен сделать.. Объясните свои чувства, начиная предложения словами: «Я чувствую, что». Не пользуйтесь словами, вынуждающими обороняться, например, «Почему ты...», «Ты всегда...», «Ты никогда...».

Придерживайтесь возникшей проблемы (не говорите о прошлых). Спросите у супруга/супруги, каковы его/ее предложения по решению этой проблемы.

Старайтесь «сдерживать» язык в присутствии детей.

Покажите, что вы себя уважаете, поэтому в момент ссоры говорите спокойно, но уверенно.

Старайтесь не обвинять ни супруга/супругу, ни других, лучше сконцентрируйтесь на решении проблемы.

Не угрожайте попусту.

Если вы еще не совсем опустошены и есть какие-то силы, пишите друг другу записочки, вместо того чтобы вступать в словесные перепалки. В таком случае вы можете «услышать» друг друга, не перебивая (и не вовлекая детей в ваше выяснение отношений).

Подумайте дважды, прежде чем отрицать, что что-то не в порядке, если вас об этом спрашивает ребенок. Дети часто чувствуют «напряжение в воздухе», даже если им говорят, что все в порядке. Некоторые родители с самыми благими намерениями стараются «прятать» от детей все конфликты, чтобы не травмировать их. Однако это может лишить детей возможности наблюдать, как развиваются отношения, и учиться тому, что все должны участвовать в решении проблем. У многих детей чувство своей безопасности рождается из знания, что родители сумеют решить все проблемы, даже если они и не всегда согласны с этим решением.

Говорите своим детям, что любые чувства имеют право на существование (но добавьте, что это не означает, что любое поведение имеет такое право).

Вы будете ссориться реже, если поймете, что вовсе не обязательно ваш супруг/супруга должен все делать точно так же, как вы, хотя очень хорошо, если вы будете согласованно решать основные проблемы, научитесь договариваться, находить компромиссы.