

# Конфликты в семье

*Все счастливые семьи счастливы одинаково,  
а каждая несчастная несчастна по-своему*

*Л.Н. Толстой*

Множество семейных проблем, таких как супружеские конфликты, разводы, неполные семьи, проблемы одиночества и другие существовали и в прошлом, но не привлекали такого пристального внимания.

С момента вступления в брак супруги выстраивают взаимоотношения друг с другом, детьми, родственниками. Особенно важен процесс построения взаимоотношений в начале совместной жизни, то есть необходима взаимная адаптация. Период адаптации – обязательный этап становления семьи. Он может длиться годами или быть коротким. Многое зависит от желания умения идти навстречу друг другу.

Адаптация супругов предполагает близость психологическую и эмоциональную, установление контакта между всеми членами семьи, определение правил общения и совместного проживания. Супруги надеются прожить долгую и счастливую совместную жизнь.

Почему же не всем удается сохранить семью? Почему возникают конфликты? Из-за чего возникают ссоры и непонимание?

Конфликт является столкновением противоположных мнений, взглядов, интересов и потребностей.

## **Причинами частых конфликтов в семье являются:**

- разные взгляды на семейную жизнь, несоответствие темпераментов;
- неудовлетворенные потребности и пустые ожидания;
- пьянство одного из супругов;
- неверность, эгоизм, ревность;
- неуважительное отношение друг к другу, к родственникам;
- нежелание участвовать в воспитании детей;
- бытовая неустроенность, нежелание помогать по дому;
- различия в духовных интересах и др.

Это далеко не все причины, вызывающие конфликты в семье. Конфликты можно разделить на два типа в зависимости от их разрешения.

**Созидательный тип** – представляет собой определенное терпение в отношениях друг с другом, выдержку и отказ от оскорблений, унижения; поиск причин возникновения конфликта; взаимная готовность к ведению диалога, попытки изменить сложившиеся отношения. Итог: налаживаются доброжелательные отношения между супругами, общение становится более конструктивным.

**Разрушающий тип** – представляет собой оскорбления, унижение: стремление «насолить», «проучить», «свалить вину на другого». Итог: исчезает взаимное уважение, общение друг с другом превращается в обязанность, часто неприятную.

Стоит признать, что большинство разрушающих конфликтов возникает по вине женщин. Они чаще, чем мужчины, стремятся сделать «назло», «отомстить», «проучить». Мужчины же чаще пытаются вывести конфликт на созидательный путь, т. е. найти конструктивный выход из конкретной ситуации.

Следует отметить, что при правильном и заинтересованном подходе любой конфликт можно разрешить и найти выход.

### **Способы снятия конфликта в семье**

**1. Попробуйте установить причину конфликта.** Старайтесь услышать друг друга и правильно понять. Чаще всего причина обростает несуществующими претензиями и придирками, за которыми не видно истинного смысла конфликта. Пусть сначала говорит инициатор конфликта – обиженный супруг. Его претензии – это своеобразный зов о помощи. Именно он хочет наладить отношения в семье.

**2. Конфликт должен привести к конструктивному общению,** к деловому обсуждению проблемы. Цель – установить доброжелательную обстановку в семье, не забывайте об этом ни на минуту. Конфликт, ссора – это не битва. Поэтому победа здесь не важна, а важно наладить отношения. В связи с этим нельзя допускать личные оскорбления, указания на недостатки. Лучше обсудить ошибки, просчеты, проступки, а не личные недостатки друг друга. Нельзя втягивать в конфликт детей, родителей, знакомых, соседей, друзей, т.к. они обязательно встанут на чью-либо сторону и вряд ли будут справедливы в оценке ситуации.

**3. В конфликте держитесь существа разногласий,** не отвлекайтесь от обсуждения темы, не пытайтесь сразу выяснить все проблемы. Обсуждайте самую болезненную точку отношений, обстоятельно разберите все нюансы и ошибки. Не высмеивайте мнение супруга, даже если оно кажется вам нелепым, абсурдным. Важно понять позицию друг друга.

**4. Ищите компромисс.** Конфликт возникает потому, что супруги имеют разные мнения, интересы и не хотят уступать друг другу. Поэтому конфликт часто долго не угасает. Необходимо для выхода из ситуации хотя бы частично принять и выполнить просьбы супруга.

**5. Проявите чувство юмора.** Иногда это помогает сгладить конфликт, но не избавляет от обсуждения проблемы. Также можно иногда промолчать или игнорировать выпад супруга, чувствуя, что он расстроен и встревожен. Имейте мужество признать ошибку, если вы ее допустили, необходимо подойти и извиниться. Не обостряйте конфликт из-за пустяка, так как он может превратиться в затяжную войну.

## Несколько правил, которые помогут избежать конфликтных ситуаций

**Правило № 1.** Старайтесь не идти на конфликт. Если ваш супруг затевает ссору, скажите себе: «Стоп! Не поддавайся!». Обнимите его, поцелуйте, скажите ласковое слово, чтобы ваш супруг оттаял. Помните: один из супругов должен играть роль сдержанного и терпимого. Преодолевайте свое скверное настроение с помощью чего-нибудь приятного.

**Правило № 2.** Не старайтесь скрыть обиду, отложить ее на завтра. Говорите о сути конфликта, не напоминайте старых грехов.

**Правило № 3.** Учитывайте настроение супруга, даже если вы уверены, что он не прав. Настроения не всегда могут совпадать, поэтому старайтесь не требовать выполнения ваших желаний тогда, когда у супруга плохое настроение.

**Правило № 4.** Не упрекайте для того, чтобы вызвать замешательство и натиском принудить выполнять то или иное требование. Психологи советуют действовать наоборот: «Хочешь упрекнуть – похвали!». Этот аванс может дать хорошие результаты.

**Правило № 5.** Прежде чем сказать о своей обиде супругу, подумайте один на один с собой, что именно вас не устраивает. Часто причиной обиды становится ваша усталость, раздражение.

**Правило № 6.** Учитесь мириться друг с другом. Здесь поможет иносказание. Включитесь в общую работу, употребляя объединяющие слова «мы», «наше», «у нас». Потом садитесь за стол переговоров, где возможны будут признания ошибок.

**Правило № 7.** Проявляйте искренний интерес к человеку. Старайтесь вникать в то, что волнует вашего супруга. Это поможет избежать ссор.



## Десять советов, как улучшить семейную жизнь

### Для мужей:

1. Приносите время от времени жене цветы, ухаживайте за ней, проявляйте иногда незначительные знаки внимания, нежность.
2. Благодарите жену за услуги, даже если они мелкие, восхищайтесь ее успехами.
3. Не критикуйте жену в присутствии посторонних, воздержитесь от сравнения с вашей матерью или женой вашего друга в вопросах приготовления пищи, ведения хозяйства.
4. Выделяйте ей деньги на хозяйство, чтобы она могла их тратить по своему желанию.
5. Помогайте по дому, поднимайте настроение, когда она раздражена, устала.
6. Разрешите принимать знаки внимания от друзей, знакомых, не делайте ревнивых замечаний.
7. Проводите с женой больше времени.

### Для жен:

1. Прилагайте усилия, чтобы дружелюбно общаться с родственниками и матерью мужа.
2. Воздержитесь от критики его друзей, предоставьте ему полную свободу в делах.
3. Идите на уступки, чтобы избежать ссор, если взгляды ваши расходятся.
4. Прилагайте усилия, чтобы сделать ваш дом привлекательным и уютным.
5. Одевайтесь по вкусу своего мужа: так как ему нравится.
6. Переносите мужественно финансовые трудности, не критикуйте своего мужа за ошибки.
7. Готовьте для мужа с удовольствием, разнообразьте блюда, делайте сюрпризы.

**Данные советы и рекомендации помогут значительно уменьшить количество конфликтов в семье.**