

Конфликты в семье. И что с ними делать.

Конфликты в семье – это самое неприятное, что может с нами происходить. И это понятно, потому что ссориться и выяснять отношения приходится с близкими людьми. Как быстро решить неприятную проблему семейных взаимоотношений, наладить общение с близким родным человеком при этом, чтобы все остались довольны? Рассмотрим семейные конфликты между детьми и супругами.

Конфликты между детьми в семье

Самый распространенный конфликт в семье – между детьми. Эта проблема значима для всех семей уже после появления второго ребёнка. Ссоры возникают между старшими и младшими детьми, каждый из них пытается доказать другому свою правоту часто привлекая для этого взрослых членов семьи.

Понятно, что родители начинают вмешиваться в ситуацию, стараются примерить чада между собой. Не всегда такое вмешательство приводит к положительному результату, иногда бывает, что конфликт больше разгорается, принимая скрытую форму: в присутствии старших дети перестают ссориться, но напряжение в отношениях между ними только нарастает, перетекая в затяжной конфликт. Так происходит потому, что настоящая причина конфликтов не найдена, из-за чего разрешить конфликт не представляется возможным.



Частые причины ссор:

- ✚ борьба за лидерство среди других детей,
- ✚ отстаивание положения в семье,
- ✚ привлечение внимания взрослых,
- ✚ конфликты старших членов семьи (ссоры родителей, других членов семьи).

Рекомендации к применению: дать возможность урегулировать конфликт самим детям!

1. Не расстраиваться из-за возникновения ссор и конфликтных ситуаций. Да, это неприятно, но они неизбежны. Конфликты встречаются даже в очень счастливых семьях.

2. Помнить, что частые ссоры между детьми, зависят не от особенности характера, а от конкретных обстоятельств и методов воспитания, которые применяются к ним родителями.

3. Профилактика конфликтных ситуаций в семье между детьми, заключается в игнорировании взрослыми этих ситуаций, так как в большинстве случаев, причина конфликтов кроется в работе «на публику». Но, если «публика» отсутствует, или не замечает происходящее, то сам конфликт становится «бессмысленным».

4. Если есть опасения, что дети всё-таки могут нанести друг другу вред, можно забрать у них опасные предметы и дать возможность разрешить им конфликт самостоятельно.

Конфликты в семье между супругами

В любой семье родителя сталкиваются с проблемами, которые связаны, например, с разным подходом на воспитание детей, распределением домашних обязанностей или тратами семейного бюджета. Есть наиболее частые сценарии развития таких конфликтов.

I. Грубая критика, это когда супруг выказывает свое недовольство партнером эмоционально, не выбирая слов. Претензии, высказанные таким образом, да ещё и с презрением (что свойственно чаще женщинам: «ты думаешь только о себе; тебе ничего нельзя доверить; ты ни на что не способен» и т.п.), еще больше ухудшают ситуацию.

Самая неприятная форма презрения – это насмешка или оскорбление, особенно, если к словам подключают мимику (ехидная усмешка, закатывание глаз вверх) и жесты, передающие презрение. После такой речи, пропитанной неприязнью, партнер начинает чувствовать себя униженным, ущербным. И он направляет свою энергию не на исправление ситуации на то, чтобы включить защитную реакцию. В этом случае негативные эмоции захлестывают обоих супругов, убивая нежные чувства и желание что-то исправить.



Рекомендации к применению: общаемся без обвинений!

1. Попробуйте начать строить диалоги без обвинений, обсуждайте конкретную проблему, попытайтесь найти ей решение.

2. Выражайте претензии спокойно и открыто, не переходя грани между недовольством и грубой критикой в адрес партнера. Отдельно для женщин: Вы можете быть недовольны поступком супруга, объясните ему это, не касаясь его личности, не говоря обидных фраз, и не выражая презрения!



3. Доходчиво объясняйте партнеру, что именно расстраивает вас, оговаривая его конкретные действия, а не его самого. Обоснованные замечания намного эффективнее грубой критики!

4. Чётко формулируйте свои мысли и замечания по поводу конкретных действий или поступков, огорчивших вас. Гнев только усугубит ситуацию и вызовет в ответ негативную реакцию. Говоря спокойно и только по делу, вы быстрее придете к компромиссу.

II. Стена молчания, это когда один из супругов, при возникновении конфликтной ситуации не желает вести диалог и погружается в молчание.

Это раздражает другого партнера, вызывая негативные эмоции. Тактика прятаться от проблем за молчанием не носит конструктивного характера, не помогает устранить проблему, а, наоборот, ее усугубляет. Чаще провоцируют конфликты в семье именно женщины. В ответ на претензии мужчины замыкаются в себе, избегая обсуждения неприятных тем.



Рекомендации к применению: открыто обсуждать проблемы!

1. Помните, что уход от обсуждения возникших проблем, провоцирует у другого партнера накопление недовольства, которое когда-нибудь выльется гнева.

2. Необходимо изменить такую тактику поведения (чаще мужчинам!) и посмотреть на ситуацию с другой стороны. Все попытки другого партнера обсудить проблему говорят о том, он не хочет портить ваши отношения. Постарайтесь услышать его, помочь разобраться в ситуации, не доводя ее до конфликта.

III. Эмоции преобладают над разумом – это ситуации, когда один или оба супруга, не умеют сдерживать эмоции. Эмоциональные проявления не дают услышать партнера, а желание настоять на своем просто мешает осмыслить ситуацию.



Рекомендации к применению: не подогревать негативные эмоции!

1. Необходимо привести чувства в порядок, успокоиться, четко выразить свои мысли и обосновать претензии.

2. Пробуйте договориться о коротком перерыве (хотя бы 20-30 минут), который поможет побороть эмоциональный всплеск. Перерыв, даже короткий, даёт возможность эмоциональному супругу привести мысли в порядок и остудить пыл.

3. Можно помочь себе дыхательными упражнениями, релаксацией, подумать о чем-то приятном, вспомнить смешные и нежные моменты совместной жизни.

4. Научитесь в напряженные моменты, перестраиваться на другой лад, вспоминая моменты проявления любви и внимания вашим партнером. Это заставит посмотреть на ситуацию по-другому и поможет быстро решить конфликт в семье.

Какими бы не были конфликтные ситуации и люди, участвующие в них, существует золотое правило предупреждения конфликта – **важно уметь слушать; дать понять, что вам интересно, что говорит собеседник. А еще важнее — понять его!**