**Конфликты в семье и пути их преодоления**

(по материалам И.В.Гребенникова и Л.В. Ковинько)

Основными источниками конфликтов в семье являются: расхождение представлений супругов о значимости семейных ценностей; низкий уровень культуры; неуважительное отношение к женщине (мужчине); потребительское отношение к семье; неумение преодолевать трудности и противоречия и др. Но чаще всего в своей основе конфликты в семье не имеют серьёзных причин и возникают по пустякам.

Конфликт может обладать как созидательной, так и разрушительной силой. Семья, например, тактично и принципиально осудила неблаговидный поступок своего взрослеющего ребёнка. Он – пусть даже и без сопротивления внял её требованиям. Такое разрешение противоречия сплачивает семью, усиливает взаимопонимание.

К сожалению, часто конфликты разрешаются неверно, а это разрушает основы семейных взаимоотношений: возникает неприязнь друг к другу, травмируется психика, возникает чувство ненависти, нарастают стрессовые состояния. В таких ситуациях больше всего страдают дети.

Психологи выделяют следующие варианты завершения конфликтов.

1. Принуждение – волевое навязывание решения, которое устраивает лишь инициатора. Такой авторитарный приём имеет неблагоприятные последствия: ущемляются права членов семьи, унижается их достоинство, достигается внешнее благополучие, а на самом деле может наступить кризис.
2. Конфронтация – никто из участников конфликта не принимает позицию другого, накапливается негативизм отношений, дело доходит до личных оскорблений.
3. Уход от разрешения возникшего противоречия. В целом, конфликт остаётся, а развязка затягивается. Положительное здесь то, что появляется время для обдумывания претензии, принятия решения.
4. Сглаживание конфликта. Это позволяет снять напряжённость, добиться нормальных отношений, но далеко не всегда.
5. Компромисс. Это открытый поиск более удобного и справедливого решения. Здесь обязательны равенство прав и обязанностей, откровенность требований, взаимные уступки. Снять напряжённость помогает соблюдение условий разрешения конфликта: «сужение» площадки спора до минимума, управление отрицательными эмоциями, стремление и умение понять позицию друг друга, осознание того, что в споре почти всегда нет правых, недопустимость «приклеивания ярлыков» друг другу. Традиционный вопрос «Кто виноват?», разрешая конфликт, следует заменить вопросом «Как нам быть?»; всегда помнить во имя чего спор – во имя единения.

Используемая литература: Саляхова Л.И. Родительские собрания: традиционные и нетрадиционные формы. 5-9 классы. Метод. пособие- М.: Глобус, 2006.