

7. Чувство юмора помогает сгладить конфликт, но не избавляет от обсуждения проблемы. Также можно иногда промолчать или игнорировать попытку супруга инициировать конфликт, чувствуя, что он расстроен и встревожен. Нельзя обострять конфликт из-за пустяка, так как он может превратиться в затяжную войну.

8. Не следует идеализировать отношения. Не строить иллюзий, чтобы не разочароваться, так как настоящее вряд ли будет отвечать тем нормам и критериям, которые были заранее спланированы.

9. Избегание трудностей. Совместное преодоление трудных ситуаций является прекрасной возможностью быстрее узнать, насколько оба партнера готовы жить по принципу двустороннего компромисса.

10. Иметь чувство меры. Умение спокойно и доброжелательно воспринимать критику. Важно подчеркивать в первую очередь достоинства партнера, а потом в доброжелательной форме указывать на недостатки.

Вывод. Итак, если обдумать хорошо произошедший конфликт, можно без сомнения разрешать их в семье, не прибегая к унижениям и оскорблениям, что позволит в дальнейшем укрепить отношения и быстро решать накопившиеся проблемы.

Разрешение семейных конфликтов, в первую очередь, зависит от человека, его самообладания, выдержки, терпения по отношению к каждому члену семьи. Применение 10 правил успешного поведения и решения семейного конфликта позволит отношениям в семье, а соответственно и в обществе, стать более гармоничными, так как каждая отдельная семья является ячейкой общества.



Буклет подготовил:
педагог-психолог Гингель Н.А.

Семейные конфликты и пути их решения

С ростом конфликтных ситуаций в семье семейные отношения принято считать одной из самых популярных тем на сегодняшний день, так как институт семьи и брака является неотъемлемой частью социальной жизни общества. В повседневной жизни достаточно часто бывает, что любящие друг друга муж и жена не могут найти главного – понимания, что и приводит к большому количеству конфликтов в семье.



Конфликты невозможно избежать, они появляются при любых жизненных обстоятельствах и сопровождают человека от рождения до самой смерти. Но если вести себя правильно во время конфликта и использовать созидательные способы его решения, то итогом конфликта может стать более сплоченная и счастливая семья.

В зависимости от средств, выбираемых супругами для разрешения конфликта, он может выполнять как разрушительную, так и созидательную роль. К средствам, разрушающим семейные отношения, относятся оскорбления, унижение человеческого достоинства, стремление проучить, обидеть. В итоге исчезает взаимное уважение, супружеское взаимодействие становится неприятной обязанностью. Во втором случае, когда конфликт выполняет созидательную роль, супруги стремятся выбирать средства, способствующие выяснению причин конфликтов, ищут их, прежде всего, в своих действиях и поступках, выражают взаимную готовность изменить сложившиеся взаимоотношения.

10 правил успешного поведения и решения семейного конфликта:

1. Необходимость установления причины конфликта. Для этого следует провести конструктивный диалог между конфликтующими сторонами. Чаще всего именно инициатор конфликта – обиженный супруг первым идет на компромисс, пытаясь таким образом наладить отношения в семье. При этом вторая сторона должна поддерживать данную инициативу и с максимальным пониманием отнестись к ней. Ясно сформулированная позиция сторон позволяет быстрее разрешить конфликт.

2. Не рекомендуется привлекать в конфликт третьи лица – детей, родителей, знакомых, соседей, друзей. Третье лицо обязательно примет какую-либо сторону и не может объективно оценить сложившуюся ситуацию.



3. Особое влияние конфликт в семье оказывает на эмоциональное состояние ребенка и его психику, так как ребенок может спроектировать подобную форму отношений в своей будущей семье.

4. Концентрация на существующей проблеме. В конфликте необходимо сконцентрироваться на решении конкретной проблемы, а не пытаться решить все сразу. Может потребоваться много времени для выяснения всех разногласий. Обсуждение должно касаться не только конфликта в целом, но и обстоятельно рассматривать все нюансы и ошибки.

5. Уважение мнения супруга. Относитесь толерантно к позиции противоположной стороны, даже если она кажется вам абсурдной и неправильной. Важно понять позицию друг друга с целью положительного разрешения сложившейся конфликтной ситуации.

6. Поиск компромисса. Конфликт возникает потому, что супруги имеют разные мнения, интересы и не имеют желания, а иногда и не могут уступить, отказаться от них. Необходимо для выхода из ситуации хотя бы частично принять и выполнить просьбы супруга, с другой стороны, не настаивать на идеальном, максимальном выполнении претензий. Нужно избегать упрямства и эгоизма, которые могут привести к большим разногласиям.