

## Как разрешать конфликты?

**Семейные конфликты и способы их разрешения.** Любая внутрисемейная ситуация теоретически может стать конфликтной. Это зависит исключительно от поведения супругов во время конфликта.

Когда партнеры остро реагируют на любое противоречие и пытаются доказать свою правоту мы имеем дело с конфликтом. Однако если сложная ситуация обсуждается спокойно и доброжелательно, супруги стремятся к примирению, а не к тому, чтобы выяснить кто прав, а кто виноват, то серьезность конфликта существенно уменьшается.

### Три самых неудачных тактики поведения при семейном конфликте:

#### 1. Позиция стороннего наблюдателя.

Пример конфликта в семье: жена обнаружила у мужа полное равнодушие к сломанному крану. Она молча ждет, когда же муж догадается взять в руки инструменты! Чаще всего ожидание затягивается и происходит взрыв.

#### 2. Открытый конфликт.

Еще один неудачный способ разрешения конфликта: ссора с упреками, взаимными претензиями и обидами.

#### 3. Упрямое молчание.

Этот способ заключается во взаимном упорном молчании, когда обе

стороны обижены друг на друга, но на обсуждение проблемы никто не идет. В этом случае супругами овладевает чувство жалости к себе, беспокойство и обида.

Все вышеперечисленные модели поведения не способствуют разрешению проблем в отношениях. Для того чтобы семья стала для супругов надежным тылом, они должны получать друг от друга моральную и психологическую поддержку. Чтобы возникло взаимное доверие важно уметь выслушать, понять и пойти друг другу навстречу.

## Хорошие способы разрешения конфликта:

#### 1. Открытый и спокойный диалог.

Супруги должны стремиться идти навстречу друг другу. Важно обсудить текущую проблему конструктивно, без обвинений и упреков, с поиском оптимального решения для обоих.

#### 2. Понимание партнера.

Супругам следует избегать негативных тактик, таких как игнорирование, эгоцентризм, принижение личности партнера, и использовать конструктивные: активное слушание партнера, понимание сказанного и недосказанного им.

#### 3. Способность меняться.

Необходимо уметь делать шаги навстречу партнеру, менять свою

позицию и взгляды по мере того, как брак предъявляет свои новые требования.

#### 4. Подчеркивать значимость супруга.

Высказывание партнеру благодарности и того, что его ценят, уважают и восхищаются им, является одним из самых эффективных способов расположить супруга в свою сторону, быть услышанным и добиться взаимопонимания практически по любому вопросу.

Одна из главнейших ценностей брака и супружеских отношений – это уверенность в том, что тебя понимают. Это важно для каждого, знать, что супруг готов тебя выслушать, внимателен и настроен на то, чтобы тебя понять. Только в этом случае, партнер готов раскрыться нам и поделиться самым сокровенным.

По данным социологического опроса, конфликты разрешаются в два раза успешнее в тех семьях, где супруги оказывают друг другу психологическую поддержку. В семьях, где каждый чувствует, что может поделиться своими тревогами и сомнениями. В браках, где супруги научились принимать друг друга такими, какие они есть.