**Как избежать семейных конфликтов**

Конфликты в каждой семье, к сожалению, неизбежны. Для того, чтобы предотвратить любой конфликт, для начала нужно понять его причину.

**Причины возникновения конфликтов в семье:**

**1. Обиды.** Невысказанные обиды, таящиеся глубоко внутри, имеют свойство накапливаться, подобно снежному кому, который в один прекрасный момент превратится в лавину и вырвется наружу, сметая на своем пути всю выдержку и самообладание «обиженного». И тогда разразится буря. Очень важно не копить в себе обиды, а своевременно высказывать их, спокойно и сдержано. Рекомендую открыто высказывать своей второй половинке, что конкретно вас обидело. Если сделать это спокойным тоном, без упреков и обвинений, то может оказаться, что проблема на самом деле не такая уж и большая, как казалось изначально.

**2. Скрытность.** Недомолвки, секреты и тайны между супругами приводят к недоверию, к тому, что каждый партнер будет додумывать свои причины и следствия того или иного момента. Обоим партнерам нужно научиться быть откровенными между собой, делится друг с другом, как прошел день, мыслями, эмоциями, переживаниями. У мужа и жены не может быть секретов друг от друга.

**3. Критика.** Фразы типа: «Ты всегда все делаешь неправильно» приводят только к раздражению. Ведь этой фразой вы даете понять человеку, что он ни на что не способен, от него мало толку. Вместо критики лучше мягко и ненавязчиво указать на допустимую ошибку.

**4. Презрение.** Нет большего врага для семейных отношений, чем ирония, сарказм и презрение. Обидные словечки, брошенные вами со злости, надолго засядут внутри вашего партнера, впоследствии давая новые поводы для ссор. Часто больший эффект дает даже не значение самих слов, а тон, в котором они были высказаны.

**5. Переход на личности.** База семейных отношений – чувство взаимного уважения. И если вы позволяете себе оскорблять своего партнера, то не удивляйтесь, что со временем ваши слова вернуться к вам бумерангом, и такое обращение станет нормой в семье.

**Как избежать ссоры в семье**

Теперь вы знаете, какие именно факторы приводят к конфликтным ситуациям в семье. Устранение этих факторов – уже большой шаг к предотвращению ссор между супругами. Но, если ссора все – таки назревает, как вести себя, чтобы не усугубить ситуацию?

**1. Не убегать от выяснения отношений.**Большинство мужчин как будто считает, что если о проблеме не говорить, то она испарится сама собой. Бегство от проблемы не решает саму проблему, а просто откладывает ее в долгий ящик, где вместе с ней накапливаются обида и раздражение.

**2. Не копить недовольство и обиды.** Большинство людей прячут свои обиды, чтобы сохранить брак. Но чаще всего как раз это и приводит к разрушению семьи. Лучше сразу сказать, что вас беспокоит или не устраивает, и спокойно решить эту проблему, чем в один момент выплеснуть все накопленное недовольство, как воду из прорвавшего крана. Гораздо проще решать проблемы по мере их поступления, чем потом выставить половинке огромный список претензий и обид.

**3. Сдерживать эмоции.** Не стоит во время разговора переходить на крик и ругань. Этим вы только понизите свою позицию. Сотни раз проверено, что спокойный тон и трезвость мыслей гораздо эффективнее криков и скандалов. Истерика – мощнейшее оружие, но адекватному разрешению конфликта она не поможет, а, скорее, наоборот, еще более усугубит ситуацию.

**4. Выбрать подходящее время.** Если вы хотите высказать претензию своей второй половинке, то важно выбрать подходящий момент, чтобы адекватное решение вопроса не превратилась в грандиозный скандал. Следует помнить, что не стоит выяснять отношения с раздраженным человеком, уставшим, не выспавшимся или пьяным. Все эти факторы мешают человеку адекватно воспринимать информацию. Очень важно также вовремя промолчать (что, порой, очень трудно), чтобы не наговорить лишнего.

**5. Уметь слушать.** Оба супруга имеют одинаковые права на собственное мнение. Главное – это уметь услышать чужое мнение, принять его к сведению и считаться с ним, несмотря на то, что оно отличается от вашего.

**6. Искать решение.** Важно вместо взаимных упреков и обвинений попытаться вместе найти решение сложившейся проблемы.

**7. Искать компромиссы.** Если решение вопроса невозможно, то можно найти компромисс. Здесь главное – не идти на простые уступки. Это приведет к личной внутренней неудовлетворенности, что со временем только вырастет и выплеснется наружу нежелательным потоком. Можно воспользоваться принципом компенсации – одно взамен другого.

**8. Не вспоминать прошлые обиды.** Они ничем не помогут в решении конфликта, наоборот, долгое и нудное перебирание прошлых грешков друг друга – верная дорога к еще большей ссоре. Выуживание из памяти былых оплошностей равносильно ворошению змеиного гнезда — старые обиды оживут с новой силой.

**9. Быть терпеливыми.**Когда любимый человек срывается и резко отвечает на ваше замечание, но стоит сразу — же обижаться или отвечать ему его же монетой. Все люди не идеальны, и причиной негативной вспышки могут быть усталость, проблемы на работе и т. д. В этом случае следует проявить терпение и понимание, и вы увидите – ваша половинка очень быстро «отойдет» и наверняка извинится за свою грубость.

**10. Уметь прощать.** Ваш любимый человек имеет право на ошибку и право на прощение. Важно научиться прощать, отпускать обиды и идти вперед. Также нужно уметь переступить через свою гордость и сказать слово «прости». Иногда этого достаточно, чтобы в семье снова воцарились мир и гармония.

Как вы уже поняли из вышесказанного, для того, чтобы семейные отношения были счастливыми, нужно постоянно работать над собой, причем обоим партнерам. Важно не допускать в отношениях неудовлетворенности, непонимания, безразличия, уважать друг друга и уметь прислушаться к чужому мнению.

Счастливая семейная жизнь – трудная работа для обоих супругов, она требует постоянного самоусовершенствования и самоотдачи, но бездействие – самый страшный враг отношений. Поэтому будьте терпеливыми и любите друг друга.