**Конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций в семье**

Конфликты в семье и способы их разрешения - вечная тема, которая требует особого внимания. Основными поводами для ссор в большинстве случаев являются:

* Разное мировоззрение. Каждый человек окружающий его мир воспринимает по-своему. Когда муж с женой не хотят слышать мнение друг друга - появляются конфликты.
* Отсутствие понимания. Одна из основных причин, почему в семье происходят конфликты. К примеру, жена обвиняет мужа в недостатке внимания к себе, она думает, что он безразличен к ней. Однако на самом деле вполне может быть, что он сам по себе спокойный человек и отсутствие каких-либо эмоций не связано с тем, что он потерял к ней интерес.
* Чрезмерная эмоциональность. Эта проблема существует у многих пар. Нередко разлад в семьях возникает из-за неумения одного из супругов, когда надо промолчать и вовремя остановиться. Чтобы избегать неприятных моментов, необходимо научиться контролировать свои эмоции.
* Бытовые трудности. Самая распространённая причина многих конфликтов. С ней сталкиваются все пары в той или иной степени. Это может быть не вымытая посуда, нехватка денег, неприготовленный ужин и т.д.
**Решение семейных конфликтов.**

 Любая ссора должна быть улажена. Накапливать негатив не стоит ни в коем случае, иначе рано или поздно семья может дойти до критической точки.

Нельзя любой ценой стараться одержать победу в споре, лучше и эффективнее – совместно найти компромисс, который устроит обе стороны.

Никогда не ругайтесь и не выясняйте отношения в присутствии родственников, друзей или ребёнка. Все ссоры должны решаться между супругами. Если вы поругались, ни в коем случае не допускайте оскорблений и унижений в адрес друг друга. Чаще разговаривайте друг с другом по душам, выясняйте что нравится, что не нравится. Что касается ссор на бытовой почве, то здесь лучший вариант - чёткое распределение семейных обязанностей. Очень хорошо, если вы будете часть из них делать вместе. Это всегда сближает. Хвалите друг друга за выполненную в доме работу.

***Основные пути разрешения конфликта могут быть представлены следующим образом:*** выявить объективную причину конфликта; оценить роль каждого участника в конфликте; отключить эмоции; пойти на компромисс, тем самым спасти отношения; профилактика возникновения конфликта.

Стоит помнить, что семейная жизнь не может быть абсолютно бесконфликтной, но умение разрешать столкновения конструктивно и есть истинное предназначение любого семейного человека!

При необходимости рекомендуем обратиться к семейному психологу.