«Конфликты в семье –причины, пути разрешения»

Конфликты сопровождают каждого человека в течение всей жизни. Конфликты в семье представляют собой особую проблему, ведь их участниками становятся самые близкие и родные друг другу люди.

Наибольшую распространенность получили следующие причины конфликтов в семье: супруги имеют разные взгляды на семейную жизнь; один из членов семьи (в некоторых случаях оба) имеет вредную привычку или зависимость, например, алкоголизм, наркомания и т.д.; уличение супруга или супруги в неверности; накопившаяся неудовлетворенная потребность, например, в совместном времяпрепровождении; материальные и жилищные проблемы; неуважительное отношение к родственникам; нежелание вести общее хозяйство, помогать в домашних делах; отказ от участия в процессе воспитания детей; неуважение по отношению друг к другу; разные духовные, социальные и религиозные интересы; темпераментные рассогласованные особенности; эгоистические тенденции в поведении; ревность. Это основные проблемы, с которыми сталкиваются семьи. Бывают исключительные случаи, их относят к категории «особых», когда конфликты возникают ввиду других факторов, но явление это редкое.

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;

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

Мужьям уделять больше времени супруге; делать комплименты по поводу внешности своей спутницы; распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства; уделять время воспитанию детей; находить время на то, чтобы просто поговорить, хотя бы несколько минут в день делиться своими мыслями, чувствами и переживаниями; уметь договариваться и идти на компромисс; при необходимости обратиться к семейному психологу.

 Женам уделять больше времени супругу; интересоваться его делами на работе; поддерживать любые начинания супругу, вселять в него уверенность; находить время на то, чтобы просто поговорить, хотя бы несколько минут в день делиться своими мыслями, чувствами и переживаниями; вместе обсуждать бытовые вопросы; уметь договариваться и идти на компромисс; в сложных случаях прибегнуть к помощи специалиста.

Конструктивность разрешения конфликтов между супругами имеет прямую зависимость, в первый черед, от того, царит ли между ними понимание, руководствуются ли они в совместной жизни поведением, которое основано на умении прощать и уступать.

Главным условием конструктивного завершения спорного диалога является ни при каких обстоятельствах не добиваться победы друг над другом. Ведь победа вряд ли будет считаться личностным достижением, если она будет получена за счет поражения или обиды любимого человека. При любом конфликте нужно помнить о том, что партнер достоин уважения.

Как избежать конфликтов в семье между супругами? Нужно понимать, что конфликты это такая же неотделимая часть семейной жизни, как и общение, быт, досуг и т.д. Поэтому конфликтных ситуаций следует не избегать, а стараться конструктивно решать. При возникновении ссор следует придерживаться конструктивного диалога с использованием аргументированных фактов, при этом, не применяя категоричность, претензии, обобщении и максимализм. Не нужно вовлекать в конфликты посторонних людей или членов семьи, если они их не касаются напрямую. Следует понимать, что благоприятный климат в семье зависит только от поведения, целей и желаний супругов, а не от других индивидов. Посторонние люди могут скорее стать катализатором или детонатором разрушающего конфликта, чем помогающим механизмом.

Решение конфликтов в семье происходит различными способами, которые ведут как к налаживанию отношений, так и к их разрушению. Одним из способов разрешения конфликтов, который ведет к распаду семьи, является [развод](https://psihomed.com/prichinyi-razvoda/). По мнению многих психологов, разводу предшествует процесс, который включает в себя три стадии. Первая стадия – это эмоциональный развод, который проявляется в охлаждении, безразличии партнеров друг к другу, потере доверия и утрате любви. Следующая стадия – это физический развод, который приводит к раздельному проживанию. Заключительной стадией считается юридический развод, который подразумевает под собой правовое оформление прекращения брака.

Многие пары настолько устали от бесконечных ссор и конфликтов, что видят единственное решение проблемы – развод. Для некоторых он действительно является избавлением от недружелюбия, неприязни, вражды, обмана и других негативных моментов, омрачающих жизнь. Однако он тоже имеет свои отрицательные последствия, которые будут различными для общества, самих разводящихся и их детей.

Более уязвимой при разводе считается женщина, так как она гораздо больше подвержена расстройствам нервно-психического характера. Для детей негативные следствия развода будут гораздо существеннее в сравнении с последствиями для взрослых. Ведь ребенок думает, что теряет одного из родителей или винит себя в разводе.

Способы разрешения конфликтов в семье

Благополучная семья отличается от других присутствием ощущения радости, счастья сегодняшнего и завтрашнего. С целью сохранения такого ощущения партнерам следует оставлять плохое настроение, проблемы и неприятности за границей своего жилища, а домой приносить только лишь атмосферу приподнятости, счастья, радости и оптимизма.

Преодоление конфликтов в семье и их предупреждение заключается во взаимопомощи супругов и принятии другого человека таким, каким он является в реальности. Если у одного партнера плохое настроение, то второму необходимо помочь ему освободиться от подавленного психического состояния, постараться развеселить и занять его мысли чем-то приятным.

Преодоление конфликтов в семье и предупреждение возникновения многих ошибок зависит от соблюдения нескольких основных принципов супружеской совместной жизни. Нужно стараться реально смотреть на возникающие до брака противоречия, и появляющиеся после его заключения расхожести во мнениях. Не создавайте иллюзии, чтобы в дальнейшем не разочаровываться, ведь настоящее едва ли будет соответствовать спланированным вами нормам и критериям. Принимайте трудности за благо, так как их совместное преодоление только лишь сплачивает людей. Преодоление трудных ситуаций жизни обоими супругами совместно – это великолепная возможность узнать, насколько партнер готов жить, руководствуясь принципом двустороннего компромисса.

Не упускайте возможностей познать психологию супруга. Ведь для того чтобы совместно жить в любви и согласии, необходимо понимать друг друга, научиться приспосабливаться, а также стараться угодить друг другу.

Цените мелочи. Ведь незначительные, но частые сюрпризы, знаки внимания не менее ценны и важны, чем дорогостоящие подарки, которые могут скрывать за собой равнодушие, холодность и неверность.

Научитесь прощать и забывать обиды, будьте терпимее друг к другу. Ведь каждый  человек стыдится некоторых собственных ошибок и ему неприятно вспоминать о них. Зачем вспоминать то, что однажды уже нарушило ваши взаимоотношения и то, что следовало поскорее забыть, если вы решили простить человека.

Не навязывайте собственные требования, старайтесь во что бы то ни стало оберегать чувство достоинство партнера.

Цените недолгую разлуку. Периодически партнеры надоедают друг другу, ведь даже самая вкусная еда со временем приестся. Разлука позволяет соскучиться и помогает понять, насколько сильна любовь между супругами.