*Предотвращение и разрешение семейных конфликтов*

Возникает вопрос: можно ли избежать семейных конфликтов, не доводя их до хронического состояния? А если все же конфликт возник, какие меры следует предпринять, чтобы нейтрализовать его психотравмирующее воздействие на членов семьи, и прежде всего на детей?

Разногласия в любой семье неизбежны, потому что в ней бок о бок живут люди с разными потребностями, взглядами и интересами и, наконец, с разными индивидуально-психологическими и личностными особенностями. Поэтому научиться находить оптимальные варианты разрешения семейных трудностей, задач и проблем, не ущемляя достоинства друг друга. А это не так просто сделать. Рассмотрим несколько типичных вариантов завершения конфликтов.

Следует выделить наиболее **типичные методы** разрешения семейных конфликтов:

* объяснение (спокойный разговор о создавшейся ситуации в корректной форме с выяснением причин проблем и путей их преодоления);
* всякое воздержание от конфликтных ситуаций;
* сглаживание (позволяет снять напряженность, добиться нормальных отношений);
* адекватное реагирование на любую семейную проблему с одновременной тенденцией учиться на чужих ошибках;
* интуитивная (не систематическая) взаимная уступка (уступчивость супругов в сложных и простых ситуациях семейной жизни).

**Тактика разрешения** семейного конфликта, как правило, предполагает:

* поддержание чувства личного достоинства. В старых русских интеллигентных семьях существовал обычай: при ссорах и конфликтах супруги переходили от родственного «ты» к холодно официальному «вы». Такой переход позволял сохранять чувство собственного достоинства и не унижал достоинства другого человека;
* постоянную демонстрацию взаимного уважения и признательности;
* стремление вызвать подъем, энтузиазм у другого супруга, сдерживание в себе проявлений раздражительности, злобы, гнева;
* не акцентировать внимания на ошибках и просчетах своего партнера;
* не упрекать прошлым вообще, в том числе в совершенных ошибках;
* снятие или торможение нарастающего психического напряжения различными приемами;
* разрешение назревающего конфликта отвлечением на другие безопасные темы, переключение внимания на другие менее конфликтные проблемы;
* гасить в себе подозрения в неверности партнера, его измене, сдерживать себя от самообвинений, ревности, мнительности;
* понимание того, что в брачной и семейной жизни в целом необходимы огромное терпение, снисходительность, доброжелательность, внимание и другие положительные качества.

При рациональном поведении супругов семейный конфликт -это нормальный компонент здорового течения их жизни, который играет конструктивно-созидательную роль.

Как уже отмечалось выше, от супружеских конфликтов чаще всего и больше всего страдают дети. Если ссора возникла в присутствии детей, ее следует закончить по-хорошему. Дети должны видеть, что родители помирились и единство восстановлено. В зависимости от семейных традиций и темперамента следует выразить примирение и чисто внешне, например, подать друг другу руки или сделать иной жест, выражающий обоюдное согласие. Это не так легко преодолимая ситуация, но ее можно избежать, если родители умеют (и должны!) вовремя сдерживать себя.

Однако, не следует упускать из виду, что не меньшим злом для ребенка является семья, в которой психологическое неблагополучие взрослые пытаются замаскировать внешней благопристойностью и соблюдением «правил приличия». К сожалению, такие семьи не вызывают особого беспокойства, потому что родители выполняют основные семейные функции, связанные с воспитанием детей, но такое «воспитание» нередко калечит душу ребенка не меньше, чем в семьях с явной формой неблагополучия.

