



На страницах нашей газеты мы будем делиться с вами информацией о воспитании детей: о родительских установках и реакциях, конструктивных формах общения с детьми и решения конфликтов. А также будем говорить об особенностях развития ребенка и обучения, адаптации, и просто о том, как быть счастливым человеком.

Мы надеемся, что вы станете нашими постоянными читателями.

Дети – это чувствительные и ранимые члены нашего общества, их права не редко нарушаются нами, взрослыми. Дети зависят от нас, им нужна наша поддержка, защита.

Конфликтные ситуации в семье и пути их разрешения

Даже самая горячая и страстная любовь однажды угасает, романтику заменяют непонимания, ссоры, выяснения отношений. Все встречаются с этим, только одни пары несмотря ни на что остаются вместе, а другие разводятся. Почему так происходит? Потому что первые умеют правильно вести себя в конфликте и стремятся сохранить отношения, другие- нет. Кстати, половина заключенных браков распадается из-за неумения выразить свои мысли и ответить на накопившиеся претензии друг к другу.

В современном мире супругов практически ничего не сдерживает. При первой же неразрешимой проблеме они рвут свой союз и бросаются на поиски другого партнера, не задумываясь о том, что печальная история может повториться, и вновь созданная семья может также не выдержать испытания конфликтом.

Семейные конфликты могут быть скрытыми (внутреннее недовольство, пассивная агрессия) и открытыми (ссора, скандал, драка); легко решаемыми (причину и пути решения найти просто) и трудно решаемыми (проблема отыскивается с трудом, после решения остается напряжение в отношениях); конструктивными (заставляют супругов бережнее относиться друг к другу, стремиться понять партнера) и деструктивными (создают длительное напряжение в семье, убежденность супругов в реальной угрозе развода).

Причины для развития семейных конфликтов могут быть различными - любая разница во взглядах, потребностях, привычках, опыте. Повод конфликта всегда лично значим, и назвать все возможные причины невозможно. Груз семейных обязанностей, неустроенность быта, новый сложный образ жизни – все это может провоцировать конфликты. Кстати, отмечено, что мужчины больше страдают из-за трудностей в бытовом, физическом и материальном вопросе. В то время как женщин быстрее «подкашивает» утрата романтизма, недостаток уважения и проявлений любви со стороны партнера.

Среди основных причин семейных конфликтов можно выделить финансовую нестабильность и жилищные трудности; разные духовно-нравственные ориентиры, неуважение по отношению друг к другу; стремление мужа или жены самоутвердиться в семье, например, в роли главы, сосредоточенность супругов на своих делах; психологическое давление и подавление, желание одного из супругов постоянно поучать другого как надо себя вести, как надо жить; эмоциональную зависимость (она выражается в неумении осознавать собственную личностную ценность, и тогда один из супругов вынужден подстраиваться под обстоятельства, чем-то жертвовать, идти наперекор собственным желаниям); сексуальную неудовлетворенность, ревность, супружеские измены; бытовое пьянство и алкоголизм, разные виды зависимостей; проявление агрессии как физической, так и вербальной одного супруга по отношению к другому, рукоприкладство; неумение вовремя озвучить свои претензии.

Разрешение конфликтов может идти по пути созидания либо пути разрушения.

Созидательный путь заключается в определенном уровне терпимости в отношении друг друга, выдержке, отказе от унижений и оскорблений и включают в себя поиск причин зарождения конфликтной ситуации, взаимную готовность и умение вести диалог. Итогом будут налаженные доброжелательные отношения и конструктивный диалог.

Разрушающий конфликт в семье представляет собой бесчисленные оскорбления, унижения супругами друг друга, стремление обидеть партнера, проучить или свалить на него вину. Итогом становится потеря взаимного уважения, а общение превращается в обязанность, долг, неприятный и тяготящий, ведущий к распаду семьи.

Предупреждение и разрешение семейных конфликтов во многом зависят от желания супругов найти общий язык. Хотя, справедливости ради, надо сказать, что одного желания все же недостаточно. Надо еще знать, как именно можно уладить конфликт и наладить здоровые отношения. Вот об этом мы сейчас и поговорим.

***Считается, что ссоры разрушают брак,
поэтому во многих семейных парах принято их избегать.
Но психологи утверждают, что отсутствие ссор в семье
является признаком скорого краха отношений.***

Накопившиеся обиды, неразрешенные противоречия - прямой путь к разводу. Заявляя о своих предпочтениях, неудовлетворенности, обидах, мы рассчитываем, что самый близкий человек поймет, поддержит или пожалеет, в зависимости от ситуации. А с другой стороны, проявляя готовность к поддержке и компромиссу, мы тем самым «сигнализируем» любимому, что готовы для него на многое.

Лучше не избегать конфликтов, а научиться ссориться. Вот несколько правил:

«Игру в молчанку» некоторые считают наиболее безопасным и эффективным методом ссоры, но на самом деле этот способ манипуляции только портит

отношения. Чтобы разрешить конфликт, нужно разговаривать, ведь доверительные отношения в семье могут строиться только на открытом и вежливом диалоге.

***Старайтесь решать проблемы по мере поступления.
Если вам что-то не нравится – скажите об этом сразу.
Маленькие неприятности уладить гораздо проще,
чем назревший за долгое время конфликт.***

Чтобы обсудить претензии и не поругаться, важно делать это вовремя - здесь и сейчас. Представьте, вы уже успели забыть детали событий, эмоции утихли, а тут приходит человек и начинает припоминать то, что было полгода назад. Важно говорить сразу, на следующий день или через несколько дней, но не через месяцы или годы. Иначе можно никогда не решить проблему и утонуть во взаимных обидах: каждый будет вспоминать старые события, а событий ведь становится всё больше.

Прежде чем что-то сказать во время оживленного спора, вспомните поговорку: «Слово - не воробей: вылетит - не поймаешь», поэтому следует внимательно относиться к своим словам, особенно если эмоции зашкаливают.

***Упреки сексуального характера и критика внешности не забываются,
а значит, категорически запрещены.***

***Это не значит, что данные темы вообще исключены из обсуждения,
но для них больше подойдет спокойный и доверительный разговор.***

*Представьте, что ссора – это игра «Дубинка на дубинку»,
где дубинка – это слова. Когда один человек собирается ударить другого,
он должен быть готов получить удар в ответ, ведь другому нужно защищаться.
Если вы знаете за собой, что в ссорах первым делом достаёте «дубинку»,
заранее подготовьте «тросточку» - фразу, которая позволит выразить эмоции,
но ударит не так больно.*

***Не следует оскорблять и унижать супруга, давить на его слабые места,
тем более сравнивать с другими. Такие слова потом будет сложно забыть.
Ни в коем случае нельзя угрожать разводом, если вы к нему не готовы.***

Когда захлестывает волна эмоций, человек уже не может рассуждать логично и спокойно. Но информация на повышенных тонах воспринимается достаточно сложно и вызывает только желание защищаться, но не слушать.

Цель ссоры - не найти виновного, а уладить конфликт, прийти к взаимопониманию. Это возможно только в том случае, если не строить диалог на взаимных обвинениях. Психологи советуют во время диалога пользоваться «Я-сообщениями». Говорите от своего лица: «Я чувствую себя одиноко», «Я не справляюсь», «Я хотела бы больше внимания». Так ваш партнер лучше прочувствует ваше состояние и при этом не увидит укора в ваших словах.

Во время ссоры важно высказать не только свою точку зрения, но и выслушать мнение другого. Это можно сделать только в случае, если вы искренне захотите друг друга понять. Помните о том, что семейный конфликт – это не монолог. Дайте

другому человеку высказаться, выслушайте и взвесьте его аргументы. Ваша позиция может и не быть единственно правильной.

Вы хотите, чтобы вас внимательно выслушали и диалог был конструктивным? Тогда не стоит обсуждать проблемы с уставшим, голодным, злым или расстроенным человеком.

Не нужно обсуждать все проблемы сразу. Если спорных моментов несколько, лучше посвятить каждому отдельную беседу, иначе никакого конструктива не получится. Допустим, женщина недовольна тем, что ее муж мало зарабатывает, а еще разбросал носки по всей комнате. Это две абсолютно разные проблемы, как по характеру, так и по масштабу, и не нужно мешать их в одну кучу.

Высказать другому человеку все свои претензии очень легко. Гораздо сложнее найти решение проблемы. В ходе ссоры предложите варианты, которые считаете приемлемыми. Если вы не знаете, как разрешить конфликтную ситуацию, лучше вообще не начинать ссору. Раз у вас нет решения, то почему оно должно быть у другого?

Ругайтесь без свидетелей.

Никогда не начинайте выяснять отношения в присутствии других людей – хоть близких родственников, хоть прохожих.

Ваши отношения – это ваше личное дело.

Начиная выплескивать негатив на кого-то при свидетелях, вы ставите в неловкое положение всех окружающих без исключения.

Хлопанье дверями и «уход к маме» – не конструктивный способ выйти победителем из конфликта. Такие методы психологического давления не будут долго работать. Скоро вы заметите, что нужного эффекта они не дают.

Если чувствуете, что вас или партнера, как говорится, понесло, и в ход пошли обидные «дубинки», постарайтесь замолчать. Но замолчать - не значит проигнорировать разговор, это значит, взять тайм-аут, устроить перерыв - несколько минут или часов «на подумать», чтобы потом вернуться к разговору и уже в спокойном тоне сказать о том, что не нравится.

Если человеку нужен перерыв, об этом говорят, а не, молча, хлопают дверью и уходят в другую комнату - такой ход только усугубит конфликт.

Если в процессе ссоры вы начинаете понимать, что были не правы, найдите в себе силы признать это и извиниться. Не забывайте, что вы начали неприятный разговор не для того, чтобы самоутвердиться за счет другого человека, а для того, чтобы решить ту или иную проблему. И помните, что ссора не должна заканчиваться взаимной обидой.

Врачи говорят, что любая профилактика лучше самого дорогого лечения. Чтобы не доводить до конфликта, важно соблюдать совсем несложные принципы:

❖ *Не создавайте иллюзии, чтобы потом не разочаровываться.*

- ❖ *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.*
- ❖ *Супружеская постель – территория любви. Там не место раздражению, обидам и злости. Помиритесь до сна.*
- ❖ *Молчание - НЕ золото, это худшее, что могут придумать супруги, и неважно отчего они замолчали - от чувства великой обиды или от желания «воспитать» свою половинку.*
- ❖ *Миритесь быстро! Ссора закончится только тогда, когда вы скажете друг другу слова примирения. А до этого времени, даже если громкая часть конфликта прошла, ссора продолжается в молчаливом варианте. Во внутреннем диалоге можно наговорить друг другу такого, что страшно даже представить.*
- ❖ *Сделайте первый шаг – это не страшно и не нанесет ущерба вашей гордости. А вот благодарность от любимого, скорее всего, будет.*
- ❖ *Делая первый шаг к примирению, будьте готовы, что партнер в первый момент может не оценить ваше благородство. Наберитесь терпения и сделайте второй!*
- ❖ *Принимайте извинения от партнера не как вашу победу, а как его великодушие и проявление любви к вам.*
- ❖ *Научитесь прощать и забывать обиды, будьте терпимее друг к другу. Ведь каждый человек стыдится некоторых своих 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 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.*
- ❖ *Чувство юмора присуще только человеку. Попробуйте увидеть конфликтную ситуацию в смешном свете.*

И в заключении разговора детское стихотворение поэтессы Сола Моновы о пользе... объятий в решении конфликта.

*Проживал по адресу: Анапа,
Улица Шевченко, дом один
Постоянно недовольный папа,
Недовольный папа Константин.
Был ничем не болен, не уволен,
И накормлен рыбным и мясным,
Но при этом страшно недоволен
Всеми, проживающими с ним.
Был он недоволен мамой Олей –
Не хвалил за вкусную еду,
Катиной пятеркой по контрольной,
И рисунком Павлика в саду,
Был он недоволен в выходные,
В Новый год в разгаре куража -*

*Папу раздражали все родные,
Он их, кстати, тоже раздражал!
Был он недоволен духотой,
Недоволен легким сквозняком,
Недоволен стулом и тахтой,
Недоволен даже хомяком,
Недоволен улицей Шевченко,
Недоволен Пятой Авеню...
И никто не понимал, зачем так
Этот папа мучает родню!
Почему он стал таким противным,
Почему он всем испортил жизнь?
Обижались и демонстративно
Говорили: Папа, отвяжись!
Как же быть? Психолога позвать бы.
Я - психолог! Слушай, стар и мал:
Просто папу этого, со свадьбы
В той семье никто не обнимал!
И никто не гладил по головке:
Ты ж мой сладкий, свет моих очей, -
Вроде папу обнимать неловко,
Папе обнимашки-то зачем?
Результат подобных интонаций
Никого теперь не удивит -
Папы очень любят обниматься,
Даже, если строгие на вид!
Неприменно обнимите папу,
Будь он Константин или Борис.
И, конечно, съездите в Анапу,
Чтобы поддержать родной туризм!*

Полезная информация

Если вы видите, что ребёнок постоянно остаётся без присмотра родителей, голоден, одет не по сезону, видны следы побоев, не оставайтесь равнодушными, сообщите об этом по телефону доверия



8-800-2000-122

Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области:

8 (3952) 24-18-45

Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области:

8 (3952) 25-33-07

Отделение службы экстренной психологической помощи по Иркутской области:

8 (3952) 32-48-90,

8-800-350-40-50 (круглосуточно).

Следственное управление Следственного комитета по Иркутской области дежурная часть

8 (3952) 26-18-00

Служба Межведомственного взаимодействия

8 (3952) 22-93-28

КДН (комиссия по делам несовершеннолетних)

8 (3952) 71-80-19, 71-80-17

Электронная газета

Интерактивное образование родителей

*Выпуск 11
Февраль, 2021 г.*

*Государственное автономное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской, социальной помощи»,
г. Иркутск, ул. Пискунова, 42
т. 8(3952) 700-940, 700-037*

