

КОНСУЛЬТАЦИЯ:

«КОНФЛИКТЫ И ПУТИ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ»

Типы конфликтов:

- ✓ **Демонстративный конфликт**, в котором участники создают ролевые игры на публику. Эмоциональные, лабильные супруги стремятся вовлечь в конфликт как можно больше зрителей. Если же они имеют одного собеседника, то разговор переводится в достаточно мирное русло.
- ✓ **Эмоциональный конфликт**, для которого характерно переживание участниками не объективных условий ситуации, а своих личностных переживаний. Специфика конфликта заключается в его замкнутости. Переживания нарастают как снежный ком, а выхода негативным и беспочвенным эмоциям нет, поэтому в какой-то момент они выплескиваются в грандиозный скандал, сопровождающийся истериками и взаимными оскорблениями.
- ✓ **Конфликт зависти**, когда один из супругов просто начинает завидовать успехам и достижениям другого. Причем конфликт усиливается, если более успешная сторона начинает осознавать ситуацию и стремиться к еще более высоким результатам, тем самым вызывая еще большую зависть у супруга или супруги.
- ✓ **Битва за ресурсы**, когда участники конфликта начинают что-то делить: власть, территорию, материальные средства. Этот тип конфликта может быть разрешен конструктивно (участники приходят к компромиссу и столкновение просто прекращается), и деструктивно (конфликт трансформируется в эмоциональный и теряется первопричина проблемы).
- ✓ **Конфликт по сценарию**, иными словами это ситуация манипулирования, в которой одна из сторон четко понимает, как, по какой причине, каким образом будет начинаться, развиваться и заканчиваться ситуация столкновения. К подобным приемам чаще всего прибегают женщины, заинтересованные в материальной выгоде.
- ✓ **Супружеская измена**, как тип конфликта достаточно распространенное явление. Развитие и результат такой ситуации полностью зависит от того, как супруги относятся к самому факту неверности. В любом случае измена заставляет обоих партнеров пересмотреть особенности своих внутрисемейных взаимоотношений. Типы семейных конфликтов разделены условно. В некоторых ситуациях возможно и сочетание нескольких типов.

Распространенные причины конфликтов

- несовместимость характеров;
- неоправдавшиеся ожидания от семейной жизни;
- финансовые проблемы или бытовые неурядицы;
- неудовлетворенность в сексуальной жизни;
- постоянное нахождение вместе;
- пристрастие одного из супругов к чрезмерному удовлетворению своих потребностей (алкоголь, наркотики, финансовые расходы только на себя и т.д.);
- различия в потребностях по проведению досуга, увлечениях;
- ревность

Как сойтись характерами

Распространенной причиной расставаний и разводов считается несходство характеров, поэтому специалисты дают советы, как супругам с самыми разными темпераментами и интересами ужиться вместе.

- ✓ Старайтесь не конфликтовать без серьезного повода.
- ✓ Когда партнер затевает ссору, остановитесь и не поддавайтесь на провокацию. Лучше ласково обнимите и поцелуйте супруга, чтобы он остановился.
- ✓ Не скрывайте обиду, не копите раздражение и недовольство. Лучше все решить сразу и не вспоминать грехов годичной давности.
- ✓ Умейте разглядеть настроение супруга, даже когда считаете, что он не прав. Когда у вашей второй половинки плохое настроение ему трудно выполнить ваши желания.
- ✓ Не упрекайте, чтобы просто ввести супруга в замешательство, а потом под натиском заставить выполнить свое требование. Психологи рекомендуют вначале похвалить, а затем покритиковать. Такой аванс дает положительные результаты.
- ✓ Перед тем как высказать обиду, подумайте что конкретно вас не устраивает. Может все дело в вашей усталости.
- ✓ Научитесь мириться. Организуйте импровизированный стол переговоров, за которым можно откровенно поговорить и признать ошибки друг друга. В разговоре чаще употребляйте объединяющие слова «наше», «мы», «у нас».
- ✓ Следуя советам и рекомендациям специалистов, проявляя терпение и заботу друг о друге, вы сможете построить долгие и крепкие отношения.
- ✓ Решая конфликтную ситуацию важно понимать, что вы боретесь с возникшими разногласиями, чтобы остаться вместе, а не для того, чтобы рассориться и разрушить семью.

Как избежать семейных конфликтов:

1. 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.

2. Женам уделять больше времени супругу:

- интересоваться его делами на работе;
- поддерживать любые начинания супруга, 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

Основные пути разрешения конфликта:

- определить объективную причину конфликта;
- оценить роль каждого участника в конфликте;
- отключить эмоции; пойти на компромисс, тем самым спасти отношения;
- профилактика возникновения конфликта.

Значительное влияние на вероятность возникновения супружеских конфликтов оказывают внешние факторы:

- 1). Ухудшение материального положения многих семей;
- 2). Чрезмерная занятость одного из супругов (или обоих) на работе;
- 3). Невозможность нормального трудоустройства одного из супругов;
- 4). Длительное отсутствие своего жилья;
- 5). Отсутствие возможности устроить детей в детское учреждение и др.

В зависимости от частоты, глубины и остроты конфликтов выделяют кризисные, конфликтные, проблемные и невротические семьи:

1. Кризисная семья. Противостояние интересов и потребностей супругов носит острый характер и захватывает важные сферы жизнедеятельности семьи. Супруги занимают непримиримые и даже враждебные позиции по отношению друг к другу, не соглашаясь ни на какие уступки. К кризисным брачным союзам можно отнести все те, которые или распадаются, или находятся на грани распада.

2. Конфликтная семья. Между супругами имеются постоянные сферы, где их интересы сталкиваются, порождая сильные и продолжительные отрицательные эмоциональные состояния. Однако брак может сохраняться благодаря другим факторам, а также уступкам и компромиссным решениям конфликтов.

3. Проблемная семья. Для нее характерно длительное существование трудностей, способных нанести ощутимый удар стабильности брака. Например, отсутствие жилья, продолжительная болезнь одного из супругов, отсутствие средств на содержание семьи, осуждение на длительный срок за преступление и ряд других проблем. В таких семьях вероятно обострение взаимоотношений, появление психических расстройств у одного или обоих супругов.

4. Невротическая семья. Здесь основную роль играют не наследственные нарушения в психике супругов, а накопление воздействия психологических трудностей, с которыми встречается семья на своем жизненном пути. У супругов отмечается повышенная тревожность, расстройство сна, эмоции по любому поводу, повышенная агрессивность и т.д.

Конфликтное поведение супругов может проявляться в скрытой и открытой формах. Показателями скрытого конфликта являются: демонстративное молчание; резкий жест или взгляд, говорящий о несогласии; бойкот взаимодействия в какой-то сфере семейной жизни; подчеркнутая холодность в отношениях. Открытый конфликт проявляется чаще через открытый разговор в подчеркнута корректной форме; взаимные словесные оскорбления; демонстративные действия (хлопанье дверью, битье посуды, стучание кулаком по столу), оскорбление физическими действиями и др.

Предупреждение супружеских конфликтов.

- Уважай себя, а тем более другого. Помни, что он (она) самый близкий для тебя человек, отец (мать) твоих детей.
- Старайся не копить ошибки, обиды и «грехи», а сразу реагируй на них. Это исключит накопление отрицательных эмоций.
- Исключи сексуальные упреки, так как они не забываются.
- Не делайте замечаний друг другу в присутствии других (детей, знакомых, гостей и т.д.).
- Не преувеличивай собственные способности и достоинства, не считай себя всегда и во всем правым.
- Больше доверяй и ревность своди к минимуму.
- Будь внимательным, умей слушать и слышать супруга.
- Не опускайся, заботься о своей физической привлекательности, работай над своими недостатками.
- Никогда не обобщай даже явные недостатки супруга, веди разговор только о конкретном поведении в конкретной ситуации.
- Относись к увлечениям супруга с интересом и уважением.
- Старайтесь находить время для того, чтобы хотя бы иногда отдохнуть друг от друга. Это поможет снять эмоционально-психологическую перенасыщенность общением.

Разрешение конфликтов между супругами:

1. Конструктивное разрешения супружеских конфликтов, как никаких других, зависит в первую очередь от умения супругов понимать, прощать и уступать.

- Одно из условий завершения конфликта любящих супругов - не добиваться победы. Победу за счет поражения любимого человека трудно назвать достижением.
- Важно уважать другого, какая бы вина ни лежала на нем.
- Нужно быть способным честно спросить у самого себя (и главное, честно ответить себе), что же тебя на самом деле волнует. При аргументации своей позиции стараться не проявлять неуместный максимализм и категоричность.
- Лучше самим прийти к взаимопониманию и не втягивать в свои конфликты других - родителей, детей, друзей, соседей и знакомых.
- Только от самих супругов зависит благополучие семьи.

2. Радикальный способ разрешения супружеских конфликтов - это развод.

По мнению психологов, ему предшествует процесс, состоящий из **трех стадий:**

- а) эмоциональный развод**, выражающийся в отчуждении, безразличии супругов друг к другу, утрате доверия и любви;
- б) физический развод**, приводящий к раздельному проживанию;
- в) юридический развод**, требующий правового оформления прекращения брака.

Список используемой литературы

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ, 1999.

1. Вишнякова Н.Ф. конфликтология. – Минск: Университетское, 2000.
2. Канатаев Ю.А. Психология конфликта. – М.: ВАХЗ, 1992.