**Банк идей «Конструктивное решение семейных конфликтов»**

Очевидно, что чем раньше обнаружена проблемная ситуация социального взаимодействия, тем меньшие усилия необходимо приложить для того, чтобы разрешить ее конструктивно. Профилактика конфликтов заключается в такой организации жизнедеятельности субъектов социального взаимодействия, которая исключает или сводит к минимуму вероятность возникновения конфликтов между ними.

Профилактика конфликтов — это их предупреждение в широком смысле слова. Цель профилактики конфликтов — создание таких условий деятельности и взаимодействия людей, которые минимизировали бы вероятность возникновения или деструктивного развития противоречий между ними.

Предупредить конфликты гораздо легче, чем конструктивно разрешить их. Как показывает практика, профилактика конфликтов не менее важна, чем умение конструктивно их разрешать. При этом она требует меньших затрат сил, средств и времени и предупреждает даже те минимальные деструктивные последствия, которые имеет любой конструктивно разрешенный конфликт.

Разработано много рекомендаций по нормализации супружеских взаимоотношении, предупреждению перерастания спорных ситуаций в конфликты (В. Владин, Д. Капустин, И. Дорно, А. Егидес, В. Левкович, Ю. Рюриков). Большинство из них сводится к следующему:

* 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 делай замечаний другому в присутствии 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.
* В семейной жизни иногда лучше не знать правду, чем, во что бы то ни стало пытаться установить истину.
* Старайтесь находить время для того, чтобы хотя бы иногда отдохнуть друг от друга. Это поможет снять эмоционально-психологическую перенасыщенность общением.

**Конфликты во взаимодействии родителей и детей**

Данная разновидность конфликтов – одна из самых распространенных в повседневной жизни. Почему же возникают конфликты между родителями и детьми? Кроме общих причин, продуцирующих конфликтность взаимоотношений людей, которые рассмотрены выше, выделяют ***психологические факторы*** конфликтов во взаимодействии родителей и детей.

***Тип внутрисемейных отношений.*** Выделяют гармоничный в дисгармоничные типы семейных отношений. В гармоничной семье устанавливается подвижное равновесие, Проявляющееся в оформлении психологических ролей каждого члена семьи, формировании семейного “Мы”, способности членов семьи разрешать противоречия.

Дисгармония семьи – это негативный характер супружеских отношений, выражающийся в конфликтном взаимодействии супругов. Уровень психологического напряжения в такой семье имеет тенденцию к нарастанию, приводя к невротическим реакциям ее членов, возникновению чувства постоянного беспокойства у детей.

***Деструктивностъ семейного воспитания.*** Выделяют следующие черты деструктивных типов воспитания:

разногласия членов семьи по вопросам воспитания;

противоречивость, непоследовательность, неадекватность;

опека и запреты во многих сферах жизни детей;

повышенные требования к детям, частое применение угроз, осуждений.

***Возрастные кризисы детей*** рассматриваются как факторы их повышенной конфликтности. Возрастной кризис представляет собой переходный период от одного этапа детского развития к другому. В критические периоды дети становятся непослушными, капризными, раздражительными. Они часто вступают в конфликты с окружающими, особенно с родителями. У них возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, доходящее до упрямства. Выделяют следующие возрастные кризисы детей: кризис первого года (переход от младенчества к раннему детству); “трех лет” (переход от раннего детства к дошкольному возрасту); кризис 6-7 лет (переход от дошкольного к младшему школьному возрасту); кризис полового созревания (переход от младшего школьного к подростковому возрасту – 12-14 лет); подростковый кризис 15-17 лет.

***Личностный фактор.*** Среди личностных особенностей родителей, способствующих их конфликтам с детьми, выделяют консервативный способ мышления, приверженность устаревшим правилам поведения и вредным привычкам (употребление алкоголя и т.д.), авторитарность суждений, ортодоксальность убеждений и т.п. Среди личностных особенностей детей называют такие, как низкая успеваемость, нарушения правил поведения, игнорирование рекомендаций родителей, а также непослушание, упрямство, эгоизм и эгоцентризм, самоуверенность, лет и т.п. Таким образом, рассматриваемые конфликты могут быть представлены как результат ошибок родителей и детей.

Выделяют следующие типы отношений родителей и детей.

1. оптимальный тип отношений родителей и детей;
2. потребностью это назвать нельзя, но родители вникают в интересы детей, а дети делятся с ними своими мыслями;
3. скорее родители вникают в заботы детей, чем дети делятся с ними (возникает обоюдное недовольство);
4. скорее дети испытывают желание делиться с родителями, чем те вникают в заботы, интересы и занятия детей;
5. поведение, жизненные устремления детей вызывают в семье конфликты, и при этом скорее правы родители;
6. поведение, жизненные устремления детей вызывают в семье конфликты, и при этом скорее правы дети;
7. родители не вникают в интересы детей, а дети не испытывают желания делиться с ними, т.е. противоречия не замечались родителями и переросли в конфликты, взаимное отчуждение.

Наиболее часто конфликты у родителей возникают с детьми подросткового возраста. Психологи выделяют следующие типы конфликтов подростков с родителями: конфликт неустойчиво родительского отношения (постоянная смена критериев оценки ребенка); конфликт сверхзаботы (излишняя опека и сверхожидания);  конфликт  неуважения  прав  на  самостоятельно (тотальность указаний и контроля); конфликт отцовского авторитета (стремление добиться своего в конфликте любой ценой).

Обычно ребенок на притязания и конфликтные деист родителей отвечает реакциями (стратегиями):

– оппозиции (демонстративные действия негативного характера);

–  отказа (неподчинение требованиям родителей);

– изоляции (стремление избежать нежелательных контактов с родителями, сокрытие информации и действий).

По мнению психологов, (Д. Лешли, А. Рояк, Т. Юферова, С. Якобсон), конструктивному поведению родителей в конфликтах с маленькими детьми может способствовать следующее:

* всегда помнить об индивидуальности ребенка:
* учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения;
* стараться понять требования маленького ребенка;
* помнить, что для перемен нужно время;
* противоречия воспринимать как факторы нормального развития;
* проявлять постоянство по отношению к ребенку;
* чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив;
* одобрять разные варианты конструктивного поведения;
* совместно искать выход путем перемены в ситуации;
* уменьшать число “нельзя” и увеличивать число “можно”: ограниченно применять наказания, соблюдая при этом их справедливость и необходимость;
* дать ребенку возможность прочувствовать неизбежность негативных последствий его проступков;
* логически разъяснять возможности негативных последствий;
* расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений;
* использовать положительный пример других детей и родителей;
* учитывать легкость переключения внимания у маленьких детей.

**3. Разрешение семейного конфликта**

Одним из наиболее существенным в разрешении семейных конфликтов является упорядоченность выявления проблемы по их значимости и срочности решения, определить главные и второстепенные из них. Главными называют такие проблемы “которые необходимо решать в первую очередь и решение которых влечет за собой решение остальных проблем.

* Открытость и эффективность общения конфликтующих сторон. Это основное условие конструктивного разрешения конфликта. Поэтому порой имеет смысл в самом начале конфликта пойти на риск и как можно полнее, пусть даже в резкой форме, высказать друг другу то, что чувствуешь. В этот момент бессмысленно пытаться что-то решать, главное – не обидеть и не унизить партнёра.
* Взаимное выражение чувств может помочь в создании условий для использования коммуникации в целях конструктивного обмена мыслями. А так же, следует избегать угроз, лжи, попыток манипуляции партнером, потому что эти действия продиктованы стремлением взять верх над противником, а не добиться обоюдного согласия.
* Создание климата взаимного доверия и сотрудничества.
* Конфликт разрешается успешнее, если обе стороны заинтересованы в достижении некоторого общего результата, побуждающего к сотрудничеству.
* Конструктивность 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 придти к взаимопониманию и не втягивать в свои конфликты других – родителей, детей, друзей, соседей и знакомых.
* Только от самих супругов зависит благополучие семьи.

В том случае если будет твердо установлено, что главной проблемой супругов в их семейной жизни является отсутствие взаимопонимания между ними, психологу-консультанту рекомендуется действовать поэтапно. Прежде всего, необходимо научить супругов внимательно слушать друг друга (слушать – значит понимать, но не обязательно полностью и во всем соглашаться).

Умение слушать означает:

– сосредоточение внимания на том, что говорит и переживает другой человек;

– отвлечение на время слушания внимания от собственных мыслей и переживаний;

– активное размышление над тем, что говорит партнер, с определенным внутренним настроем на его глубокое понимание и без попыток оценивать услышанное в терминах “хорошо” или “плохо”;

– запоминание мыслей, фактов, сообщаемых говорящим человеком, и логики его рассуждений;

**Заключение.**

Проблема непонимания в супружеских отношениях, иначе говоря, семейная проблематика, в последние десять лет занимает в отечественной психологической науке весьма заметное место. Из года в год растет число выполняемых исследований и публикаций, проводятся специальные симпозиумы, успешно защищаются диссертации, делаются доклады на конференциях самой разной направленности. Научная и практическая значимость семьи как объекта психологического исследования и воздействия предопределяет и дальнейший рост внимания к этой теме.

Исследования межличностных супружеских отношений, проведенные как отечественными, так и зарубежными специалистами, убеждают нас в одном: невозможно насильно сделать людей счастливыми, но разработанные специалистами и апробированные методики психодиагностики супружеских отношений убеждают в главном: можно помочь супружеским парам уцелеть в семье, которой они еще дорожат, дать друг другу еще один шанс начать все сначала и, может быть, пронзительнее чем когда-либо ощутить смысл слов классика семейной психотерапии Карла Виттера: «Состоять в браке поистине ужасно. Хуже этого может быть только одно – в браке не состоять».

В зависимости от субъектов взаимодействия семейные конфликты подразделяются на конфликты между: супругами; родителями и детьми; супругами и родителями каждого:  бабушками (дедушками) и внуками.

Предупреждение семейных конфликтов зависит от всех членов семьи и прежде всего от супругов. При этом следует иметь в виду, что некоторые мелкие семейные ссоры могут иметь позитивную направленность, помогая прийти к согласию по спорным вопросам и предотвратить крупный конфликт.

Одним из наиболее существенным в разрешении семейных конфликтов является упорядоченность выявления проблемы по их значимости и срочности решения, определить главные и второстепенные из них. Главными называют такие проблемы, “которые необходимо решать в первую очередь и решение которых влечет за собой решение остальных проблем.

Конфликт разрешается успешнее, если обе стороны заинтересованы в достижении некоторого общего результата, побуждающего к сотрудничеству.