

Поведение в семейном конфликте

«Поведение в семейном конфликте»

Уважаемые родители!

Сколько неприятных моментов приносят в нашу жизнь конфликты! Но невозможно, чтобы конфликтов в семье не было совсем, поскольку особенностью семейных отношений является то, что в брак вступают люди противоположного пола с абсолютно разными историями жизни и разным воспитанием и при этом они вынуждены каким - то образом уживаться друг с другом под одной крышей.

Так что же такое конфликт? Конфликт – это столкновение противоположных интересов, взглядов; спор, грозящий осложнениями. Конфликт возникает там, где есть проблема.

Возникновению конфликтов способствуют следующие причины:

- Проспешность при создании семьи.
- Финансовые проблемы.
- Отношения с родителями – еще один фактор, разрушивший немало семей.
- Также негативно влияют на семьи частые переезды, командировки и слишком напряженный график работы, которые мешают проводить время вместе.

Конфликты в семье отрицательно сказываются на психическом здоровье детей, потому как создают почву для стрессов, которые в свою очередь снижают защитные функции организма, способствуя тем самым частым заболеваниям малышей. Добавьте сюда нарушения сна, энурез, засыпание,очные кошмары, нервные тики.

Ребенок из конфликтной семьи очень тяжело будет адаптироваться в любом детском коллективе, а потом – в социуме, частыми его спутниками будут депрессия, неуверенность в себе, страхи, пониженная самооценка. В подростковом возрасте такие дети становятся неэмоциональными и замкнутыми, и часто находят утешение в том, что запрещено – курении, выпивке, наркотиках, уходах из дома.

Поэтому, если конфликт неизбежен, необходимо помнить следующее:

1. Ребенок не должен видеть родителейссорящимися.
2. Не затягивайте Ваши ссоры, ибо это создает в семье длительный эмоциональный дискомфорт для детей.
3. Ни в коем случае не втягивайте в конфликт ребенка в качестве свидетеля.
4. Под «горячую руку» не формируйте у ребенка плохое представление друг о друге.
5. Умейте вовремя поставить точку и овладеть собой в процессе ссоры.

Помните: если даже вы остынете и помиритесь, ребенок еще долго будет переживать.

Чтобы уберечь семью от скандалов и недопонимания, стоит приложить максимум усилий, как мужу, так и жене и усвоить несколько простых правил, помогающих предотвратить или разрешить конфликтную ситуацию в семье.

1. *Сохраняйте спокойствие.* Каким бы сильным не было желание высказать всё и сейчас, - лучше воздержаться и унять свой запал. Ни в коем случае НЕ переходите на личности, не унижайте друг друга, а тем более, не говорите обидных слов о родственниках мужа или жены. Помните: когда вы помиритесь, сказанных слов назад уже не вернёшь!

2. *Контролируйте свой тон и не переходите на крик.* Зачастую такой способ решения проблемы заканчивается очень просто: один из супругов хлопает дверью и полностью уходит от разговора.

3. *Дайте возможность друг другу выговориться.* Первым начать диалог лучше «обиженной» стороне. Не перебивайте друг друга, не припомните все прошлое.

4. *Старайтесь не терять чувство юмора.* Если ссора произошла из-за пустяка, то стоит попробовать перевести всё в шутку. Это один из самых простых способов решения конфликта, но не менее действенный.

5. *Обратитесь за помощью к семейному психологу.* В случае, когда конфликт зашёл в тупик, а попытки самостоятельно решить проблему не увенчались успехом, стоит непременно получить консультацию специалиста.

Назвать себя настоящей, счастливой семьей могут только те, кто смог победить разногласия, научился учитывать мнение партнера, примиряться с мелкими недостатками и помогать друг другу в решении крупных проблем.

