Семейные конфликты: причины и пути предупреждения

К сожалению, мы устроены весьма несовершенно: болезненно реагируем на обиды и оскорбления, проявляем ответную агрессию.

Почему возникают конфликты?

1Семейные конфликты часто являются средством проявления внутреннего состояния семейных отношений и при возникновении напряжения «сигнализируют» о неблагополучии.

2. Любой конфликт порождается каким-либо определенным противоречием.

3. Причины конфликта исчезают только с устранением конфликтной ситуации (противоречия), исчерпанием инцидента. Но на практике, в большинстве случаев дело ограничивается лишь исчерпанием инцидента.

Правила выхода из конфликта

Правило 1. Помните, что конфликтная ситуация – это то, что надо устранить.

Правило 2. Конфликтная ситуация всегда возникает раньше конфликта и инцидента.

Правило 3. Формулировка конфликтной ситуации должна подсказывать, что делать.

Правило 4. Задавайте себе вопросы «почему?» до тех пор, пока не докопаетесь до первопричины, из которой проистекают другие.

Правило 5. Сформулируйте конфликтную ситуацию своими словами, по возможности не повторяя слов из описания конфликта.

Правило 6. В формулировке обойдитесь минимумом слов, чтобы мысль была конкретна.

«Правила» семейной ссоры

- ✓ откажитесь от диктовки другому человеку, как он должен себя вести, от требований немедленного исправления, извинения т.п;
- ✓ перестаньте искать виноватых, лучше скажите о своих чувствах;
- ✓ следите за своими жестами, они должны быть максимально доброжелательны;
- ✓ перестаньте ссориться там, где вы спите и принимаете пищу;
- ✓ во время ссоры разбирайте ее конкретную причину;
- ✓ перестаньте сравнивать партнера с его родственниками, желая отомстить таким образом;
- ✓ перестаньте выяснять отношения при ребенке, это травмирует его психику;
- ✓ ссорьтесь без унижения партнера, говорите по факту;
- ✓ конфликтуйте без посторонних и посредников.

Педагог-психолог Ю.Л.Пилипенко