Консультация педагога социального для родителей
«Как избежать конфликтов в семье»

Семейные отношения принято считать одной из самых популярных тем на сегодняшний день.

В повседневной суете достаточно часто бывает, что любящие друг друга муж и жена не могут найти главного – понимания. Отсюда и разгораются в семье большинство конфликтов. Выражения «мы понимаем друг друга без слов», сегодня можно встретить крайне редко. Такие слова могут по праву говорить наши бабушки и дедушки, которые прошли рук об руку целую жизнь и повидали тяжелые времена, особенно те, кому удалось пройти военный период. А нам, современному поколению молодежи, находящимся в постоянном движении и решающими кучу вопросов, остается только притираться друг к другу, проходя через череду семейных конфликтов.

Может для начала стоит подумать и оценить из-за чего же происходят конфликты в семье? Ученые выяснили, что **конфликтные ситуации** между супругами могут возникать из-за несогласованности с «биологическими часами» человека. Есть люди «жаворонки», есть «совы», а может вы с супругом или супругой как раз относитесь к разным категориям, в то время пока один просыпается утром, бодрый и уже анализирует, и планирует предстоящий день, другой же наоборот, спит и даже не думает о том, что сегодня будет делать. Но это всего лишь предположение, на которое не стоит сводить все проблемы, возникающие в семейной жизни. Возможно, дело в другом – у вас просто не совместимые жизненные позиции, например, в воспитании детей, разногласия в финансовых вопросах.

Как возникают конфликты в семье буквально на «пустом месте»?

Представьте себе, вполне стандартную ситуацию. Приходите вы с работы, дорога домой была не из приятных, кто-то толкнул, обругал, да и день выдался тяжелый. И тут муж, который уселся на диван и преспокойно смотрит телевизор, ребенок, который просит помочь по урокам. И вы как будто сейчас разорветесь на части от гнева, накопившегося в вас. И когда семейный конфликт достигает своего апогея, вы понимаете, что смысла продолжать дальнейший разговор – нет. В итоге расходитесь по углам, занимаясь каждый своим делом.

Проходит день, второй, вечера проходят в тишине, никто ни с кем не разговаривает, да и телефон как назло молчит. Вы уже подумываете:

- «А, может, стоит подойти, поговорить?»

- «Нет, зачем же, во-первых, я прав(а), а во-вторых, почему это я должен(жна) подходить первым?»

Появление нового веяния – консультация психологов, которые очень популярны за границей, подчас определяют судьбы многих людей. Да, наверное, это и является одним наиболее верным путем решения возникших конфликтных смтуаций в семье.

Чем же так хорош данный способ разрешения сложной ситуации? Ответ лежит на поверхности, в поисках наиболее верного пути из возникшей трудной ситуации, вы обращаетесь к совершенно независимому человеку, можно сказать даже эксперту, специалисту, который компетентен в области психологии и не является вашим ближайшим родственником или другом. Психолог, несомненно, поможет принять вам правильное решение. Но у нас пока это не очень распространено. Однако, для многих должно быть очевидно, что при возникновении конфликтной ситуации между членами семьи, было бы лучше поговорить с грамотным человеком, нежели (как у нас принято) бежать к ближайшей подруге в поисках истины. К тому же не задумывались ли вы, что, спрашивая совет у своего близкого человека, вы порой можете наткнуться на несправедливое вынесение приговора для тех, с кем у вас возник конфликт. Может быть, на подсознательном уровне вам завидует ваша же подружка, например, у которой и так не ладится **семейная жизнь**, и ей то и дело норовит лишний раз сказать, «какой ваш Вася плохой муж, что так поступает».

От конфликта в семье – к гармонии в отношениях

Конфликт в семье и других сторонах жизни не всегда несет в себе отрицательную сторону, так как он всегда вносит какие-либо изменения. И даже в отдельных случаях может служить неким антидипресантом в надоевшей монотонной жизни. В разгоревшемся конфликте супруги часто начинают, так сказать отходить от темы, которая являлась причиной. По ходу спора вспоминается, все то, что у них накопилось, что хотелось сказать раньше, но как-то забывалось или откладывалось на потом, в надежде: «а может исправится?». Так делать ни в коем случае нельзя! Проясните у себя в голове сразу – что вы выясняете и разбираете одну проблему, возникшую в данной ситуации на данный момент. А совсем не то, что у вас скопилось уже давно и вы решили выгрузить все это мертвым грузом на бедного мужа (жену). Так же не стоит вводить угрозы, например: «если ты сегодня не сделаешь уборку, то я уйду на целый день, оставив тебя с маленьким ребенком и не буду отвечать на звонки» или «мне все надоело, я требую развода». Согласитесь, сколько бы раз вы это не говорили, во-первых, это уже в дальнейшем перестанет действовать, а во-вторых, все-таки однажды придется выполнить обещанное.

Заранее предчувствуя очередной конфликт в семье, продумайте, что и как вы будете говорить. Тогда и разговор не внесет отрицательный оттенок, а наоборот, Вы выясните отношения, тихо, на пониженных тонах. Да разве вообще можно назвать это конфликтом – нет, конечно. Это просто разъяснение своему партнеру, что бы он хотел изменить в данной ситуации, и

какие пути решения можно найти совместными усилиями. Проведите, так сказать самоанализ внутри себя. Да это трудно, скажете вы, особенно, когда внутри все кипит и вот-вот выльется. А кто говорил вообще, что жизнь – это легко? Что подумать, прежде чем сказать – это легко? Особенно когда это происходит в период конфликтной ситуации: это требует усилий, сдерживания эмоций, но вот увидите – это даст свои плоды. А в дальнейшем вы поймете, что избежать конфликта в семье намного проще в спокойной обстановке, просто объясняя свои недовольства и ища вместе пути их разрешения. Таким образом, вы посылаете друг другу «я - сообщения», слыша друг друга при этом и понимая недовольства каждой стороны.

Итак, воспользовавшись всеми правилами, приведенными выше, вы без сомнения сможете разрешать конфликты в семье, не прибегая к унижениям и оскорблениям. Что и что позволит вам в дальнейшем укрепить ваши отношения и быстро решать накопившиеся проблемы, обходя стороной «семейные баталии». Удачи Вам и гармонии в семейной жизни!!!