

Как избежать конфликтную ситуацию в семье



Разногласия в любой семье неизбежны, потому что в ней бок о бок живут люди с разными потребностями, взглядами и интересами и, наконец, с разными индивидуально-психологическими и личностными особенностями. Поэтому необходимо научиться находить оптимальные варианты разрешения семейных трудностей, задач и проблем, не ущемляя, достоинства друг друга. Рассмотрим наиболее приемлемые способы недопущения конфликтных ситуаций.

Компромисс (самый приемлемый выход из конфликта) – открытый поиск наиболее удобного и справедливого для обеих сторон решения. Здесь обязательны равенство прав и обязанностей, откровенность требований, взаимные уступки. Снять напряженность и найти оптимальное решение помогает соблюдение следующих условий разрешения конфликта:

- управление отрицательными эмоциями;
- стремление и умение понять друг друга;
- умение и стремление супругов решать конфликт с позиции доброты, недопустимость приклеивания ярлыков друг другу.

Для того чтобы иметь хорошие отношения с брачным партнером, необходимо интересоваться его мнением, его увлечениями, познать не только его положительные качества, но и попытаться понять его слабые стороны – словом узнать и познать его. Тому, кто интересуется лишь собственными проблемами, трудно контактировать с людьми, естественно, со своим спутником жизни. Понимание значительно сокращает число поводов к проявлению агрессии.

Слушать партнера

Умение слушать обеспечивает хороший контакт с людьми и часто бывает более ценным, чем умение говорить. Говорить о том, что интересует партнера. Часто бывает недостаточно только внимания слушателя. Говорящий должен чувствовать, что собеседник не только слушает, но и следит за ходом его мысли, понимает его. Поэтому необходимо заботиться о том, чтобы супруга интересовало содержание беседы.

Не злоупотреблять критикой

Часто критика бумерангом возвращается туда, откуда она вышла. Критика должна включать и позитивные элементы, она не должна задевать достоинства партнера, а скорее подталкивать его к самокритике. Быть осторожней с приказами. Большинство людей не любят, когда им кто-то приказывает, напоминает об их обязанностях, особенно это касается супружеских отношений, брака, где партнеры чувствуют себя равными. Чтобы избежать сопротивления приказам, следует облечь их в форму вопроса или просьбы о помощи.

Понимать свои ошибки

Если своевременно понять свои ошибки и исправить их, то ссоры или конфликта может и не быть. Когда мы добровольно признаем своей ошибкой то, что вообще ошибкой не является, мы можем успешно овладеть конфликтной ситуацией.



Войти в положение другого.

Если человек пытается поставить себя на место другого, постарается понять ситуацию и переживания партнера, он будет более терпим к нему и найдет правильный выход, что позволит избежать конфликтов.

Не ссориться.

Деструктивная ссора не решает возникшей проблемы, а лишь усиливает напряженность и чувство несправедливости. Принцип «не ссориться» вовсе не предполагает полного молчания, он означает «быть выше ссоры», участвовать в разговоре, но при этом не противоречить тому, что говорит партнер.

Улыбаться.

Приветливая улыбка диаметрально противоположна конфликту. В присутствии добродушно улыбающегося человека у других пропадает желание ругаться и ссориться, скорее возникает доброжелательное отношение. Настроение легко передается. Если вы будете улыбаться партнеру, то можете быть уверены, что и он вам ответит улыбкой. Приветливость и доброжелательность одного вызывают аналогичную ответную реакцию у другого, снимая напряжение.

Родители должны уметь вовремя сдержаться. От супружеских конфликтов чаще всего страдают дети. Если ссора возникла в присутствии детей, ее следует закончить по-хорошему. Дети должны видеть, что родители помирились и единство восстановлено.