

«Предупреждение конфликтов в семье»

**подготовила воспитатель МБДОУ ЦРР Детский сад № 200 «Солнышко»
Чикина Наталья Германовна**

**Конфликтные ситуации,
возникающие из-за мелочей,
становятся привычными и начинают
восприниматься как образ жизни
семьи. В таких условиях общие
интересы отодвигаются на задний
план, от постоянных ссор и бурного
выяснения отношений травмируется
психика, не замечаются
достоинства и преувеличиваются
недостатки друг друга, нарастают
обиды, возникает ненависть.**

Как правило, напряженная атмосфера в семье обусловлена не одной, а рядом причин, которые не всегда осознаются супругами, а поэтому совместно не обсуждаются и не устраняются, постепенно накапливаются, приводят к нарастанию разногласий, что в свою очередь усиливает неприязнь друг к другу.

Причины семейного конфликта проявляются в таких формах как:

- семейный сценарий: в большей степени один или оба супруга сами выросли в семьях, где подобный стиль поведения был нормой;**
- личностные особенности членов семьи, например - характер: жесткость, требовательность, бескомпромиссность, вспыльчивость, стремление доминировать любой ценой, замкнутость одного из супругов, скрытость.**
- низкая самооценка одного из супругов: желание самоутвердиться за счет партнера, продемонстрировать свою силу (даже через унижение другого) разрушают отношения в паре.**

- супруги не умеют проявлять свои чувства и переживания. В нашем обществе на этот счет сложились определенные стереотипы.

Для женщин обычно допускается открытое выражение своих чувств и эмоций, что нельзя сказать о мужчинах. Так же важно найти правильную форму выражения своих негативных эмоций и конечно можно хлопнуть дверью, разбить тарелку, закричать - это будет прямое выражение своих переживаний. Но пользы от таких чувств не получит не один из членов семьи.

**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 БОЛЕЕ КРУПНЫЙ
КОНФЛИКТ. НО В БОЛЬШИНСТВЕ
СЛУЧАЕВ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ
ДОПУСКАТЬ НЕ СЛЕДУЕТ.**

Пути предупреждения конфликтов:

- - формирование психолого-педагогической культуры, знаний основ семейных отношений (в первую очередь это касается супругов);
- - воспитание детей с учетом их индивидуально-психологических и возрастных особенностей, а также эмоциональных состояний;
- - организация семьи на полноправных началах, формирование семейных традиций, развитие взаимопомощи, взаимной ответственности, доверия и

**ПРОФИЛАКТИКА КОНФЛИКТОВ
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, В
ПРИНЯТИИ НА СЕБЯ БОЛЬШОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТО, ЧТО
ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ СЕМЬИ, В ТОМ,
ЧТОБЫ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ
ПЕРЕСМАТРИВАТЬ
СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ. НЕВОЗМОЖНО
УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ ВНУТРИ
ПАРЫ, ЕСЛИ НЕ ПРЕДПРИНИМАТЬ
НИКАКИХ ПОПЫТОК К
УРЕГУЛИРОВАНИЮ СЛОЖНОЙ
СИТУАЦИИ.**

Предупреждение развития в семье неблагоприятных последствий. Как этого можно достичь?

- **Уважение партнера**
- В любом союзе важно учитывать интересы своей второй половины. Нельзя думать только о собственной выгоде. Эмпатия помогает урегулировать конфликт. Лучше вовремя провести профилактику большого противоречия, чем потом тщетно стараться избавиться от негативных эмоций. Когда супруг чувствует, что с его мнением считаются, то и сам начинает прилагать усилия для того, чтобы сохранить хорошие отношения.

- **Вклад в семейную жизнь**
- Недовольство своей второй половиной всегда можно предупредить, если прилагать соответствующие усилия, действуя в нужном направлении. Речь идет не только о семейном бюджете, но и о таких важных составляющих как умение понять друг друга, возможность открыто выражать свои чувства. Любой конфликт будет побежден, если воздействовать на него с любовью

- **Осознание причин**
- Для начала необходимо прийти к пониманию того, отчего возник сам конфликт. В каждом конкретном случае необходимо рассматривать ситуацию индивидуально. Разрешение конфликта начинается с принятия того, что происходит в данный момент времени. Нужно очень хорошо проанализировать истоки проблемы. Понимание ее позволит в дальнейшем не заикливаться на трудностях, а стремиться к их разрешению. Некоторым людям трудно быть предельно честными перед самими собой, потому что они сразу же начинают думать о собственных недостатках. Однако это необходимый и важный шаг для того, чтобы иметь

• **Компромиссное решение**

- В браке невозможно думать лишь о себе, не заботясь о мнении близкого человека. Партнерские отношения как раз и подразумевают, что люди будут вместе искать решение, предлагать свои варианты выхода из кризиса. Тот, кто озабочен только собственной выгодой, не может в полной мере заботиться о близком человеке, а также проявлять любовь. Семейные конфликты часто возникают, казалось бы, на пустом месте. Однако любое противоречие всегда указывает на то, что супруги долго не решали какую-то проблему, надеялись, что она пройдет самостоятельно, без дополнительных усилий. Компромиссное разрешение искать обязательно нужно. Оно позволит нащупать взаимовыгодные условия.

Отказ от обвинений

- Часто бывает так, что супружеские конфликты перерастают в открытое противостояние. В этом случае становится очень трудно прийти к какому-то пониманию. Близкие люди порой настолько забываются, что перестают контролировать ситуацию. В ход идут манипуляции, оскорбления, различные ухищрения. Нельзя унижать партнера, ведь тем самым человек обесценивает то, что с ним происходит. Если быть хотя бы чуточку внимательнее к своему супругу или супруге, можно многое изменить в жизни.

Таким образом, любой конфликт между супругами может быть урегулирован, если его участники стремятся достичь компромисса. В браке умение уступать друг другу является настолько же важным, как и навык постоять за себя в сложной ситуации. От партнеров потребуется только терпение и желание сделать союз более гармоничным.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
!