ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

**«Здоровые отношения в семье – основа безопасности»**

(памятка)

Часто психологам задают вопрос: «Можно ли избежать семейных конфликтов? И если все-таки конфликт возник, то какие меры следует предпринять, чтобы нейтрализовать его?» Давайте разберемся с этими вопросами.

Разногласия в любой семье, какой бы дружной она ни была, неминуемы, потому что в ней рядом живут люди с разными потребностями, взглядами, интересами. Поэтому необходимо научиться находить наилучшие варианты разрешения возникших семейных проблем, где будут учтены права всех членов семьи. А это не так просто сделать. 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.Если возражать партнеру, повторяя «ты неправ», «это твоя вина», тем самым мы даем ему понять, что он глуп или плох, а мы догадливее и лучше, а это неприятно и затрудняет принятие нашего мнения, даже если оно и правильное.

***Психологами выделяется несколько типичных вариантов завершения конфликта:***

*Принуждение.* Этотприем имеет самые неблагоприятные последствия, так как ущемляются права партнеров, унижается их достоинство, и хотя достигается внешнее благополучие, на самом деле в любой момент может наступить кризис.

*Конфронтация.* Это когдаучастники конфликта не принимают во внимание позицию других членов семьи. В результате накапливаются негативные эмоции, дело доходит до личных обид, общие интересы семьи отодвигаются на второй план, а у детей нарастают нервозные состояния.

*Уход от разрешения возникшего противоречия.* В основном такой прием нельзя признать правильным, так как конфликт остается, а развязка лишь переносится на неопределенное время. Однако положительно здесь то, что появляется время для обдумывания претензии, для принятия решения.

 *Сглаживание конфликта.* Это позволяет снять напряженность, добиться нормальных отношений, но не всегда.

 *Компромисс.* Прямой поиск наиболее удобного и справедливого для обеих сторон решения. Здесь обязательны равенство прав и обязанностей, откровенность требований и взаимные уступки.

В семейных конфликтах при любой возможности необходимо отдавать предпочтение методам, которые облегчают общение и позволяют открыто обсуждать семейные проблемы и способы их решения.

***Снять напряженность и найти удобное решение поможет соблюдение следующих условий:***

1. Обычный вопрос: «Кто виноват?», необходимо заменить на: «Как нам быть?».

2. Чаще использовать юмор и всегда помнить, что спор должен вестись во имя объединения семьи.

3. Интересоваться мнением партнера, его увлечениями, познать не только его положительные качества, но и попытаться понять его слабые стороны.

4. Уметь внимательно выслушать партнера, что обеспечит хороший контакт. Часто этот навык бывает более ценным, чем умение говорить. Тому, кто интересуется лишь собственными проблемами, трудно найти точки соприкосновения с собеседником.

5. Говорить о том, что интересует партнера.Часто недостаточно только внимания слушателя. Человек должен чувствовать, что собеседник не только слушает, но и следит за ходом его мысли, понимает его.

6. Не злоупотреблять критикой.Часто негативная оценка бумерангом возвращается туда, откуда она пришла. Критика должна включать позитивные элементы, она не должна задевать достоинства партнера, а скорее, подталкивать его к самокритике.

7. Быть осторожными с приказами. Большинство людей не любят, когда им кто-то приказывает, особенно это касается супружеских отношений, где партнеры чувствуют себя равными. Чтобы избежать сопротивления приказам, следует облечь их в форму вопроса или просьбы о помощи.

8. Признавать свои ошибки и своевременно их исправлять. Ссор или конфликтов можно избежать, когда мы добровольно признаем, что были не правы, тем самым успешно овладевая конфликтной ситуацией.

9. Высказывать почаще одобрение своему партнёру. Обычно мы ругаем то, что нам не нравится. Когда же нам что-либо нравится, мы чаще всего молчим. В разговоре лучше слегка идеализировать партнера, говорить о нем так, как если бы он уже стал таким, каким мы хотели бы его видеть.

10. Понять позицию другого человека.Если супруги попытаются поставить себя на место партнёра и постараются понять ситуацию, то обязательно найдут правильный выход, что позволит избежать конфликта. На спорные вопросы каждый смотрит под несколько иным углом и видит их по-своему.

11. Быть позитивным и улыбаться.В присутствии добродушно улыбающегося человека у других пропадает желание ругаться и ссориться. Настроение легко передается. Если вы будете улыбаться партнеру, то можете быть уверены, что и он ответит вам улыбкой.

12. Осознать то, что в ссоре почти всегда нет правых и стремиться решать конфликт с позиции доброты, а не приклеивать ярлыки друг другу. Понимание значительно сокращает число поводов к проявлению агрессии. Лучше оценивать данный конкретный поступок партнёра и при этом дать понять, что веришь в его способность в следующий раз проявить себя с лучшей стороны.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

июль 2020