

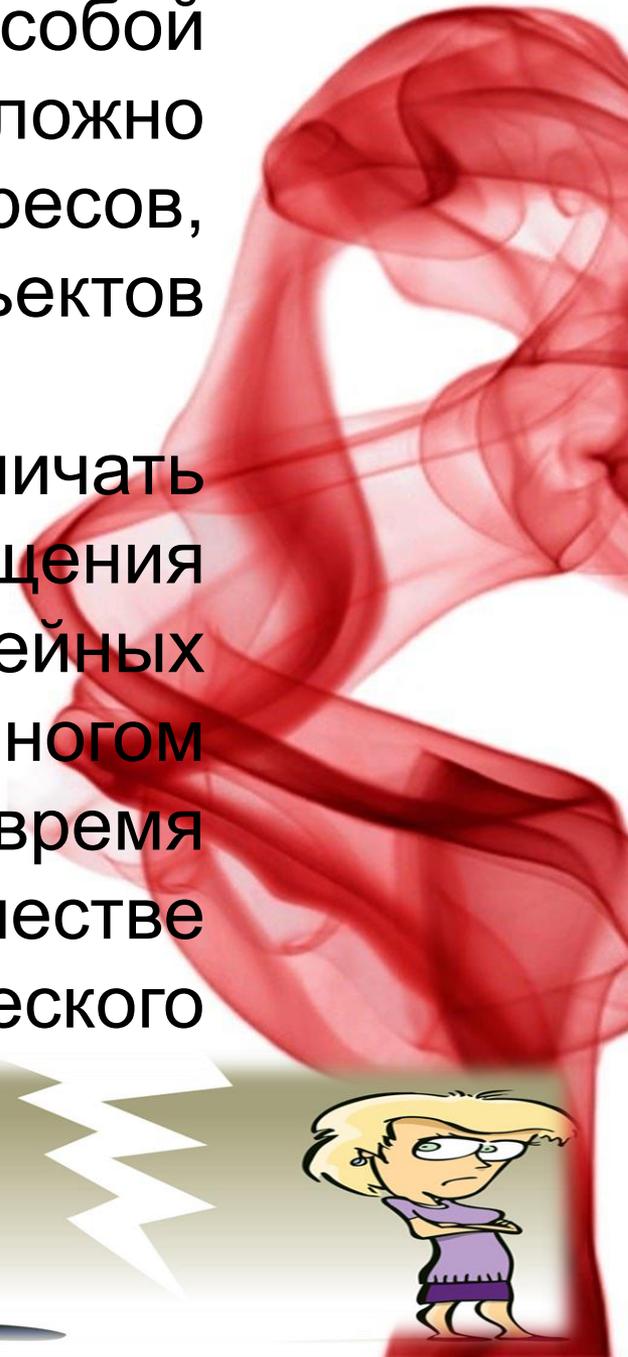
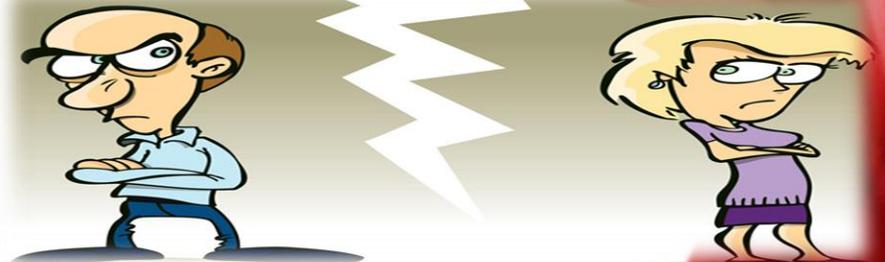
«КОНФЛИКТЫ И ИСКУССТВО ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ»



Конфликт представляет собой столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений субъектов взаимодействия.

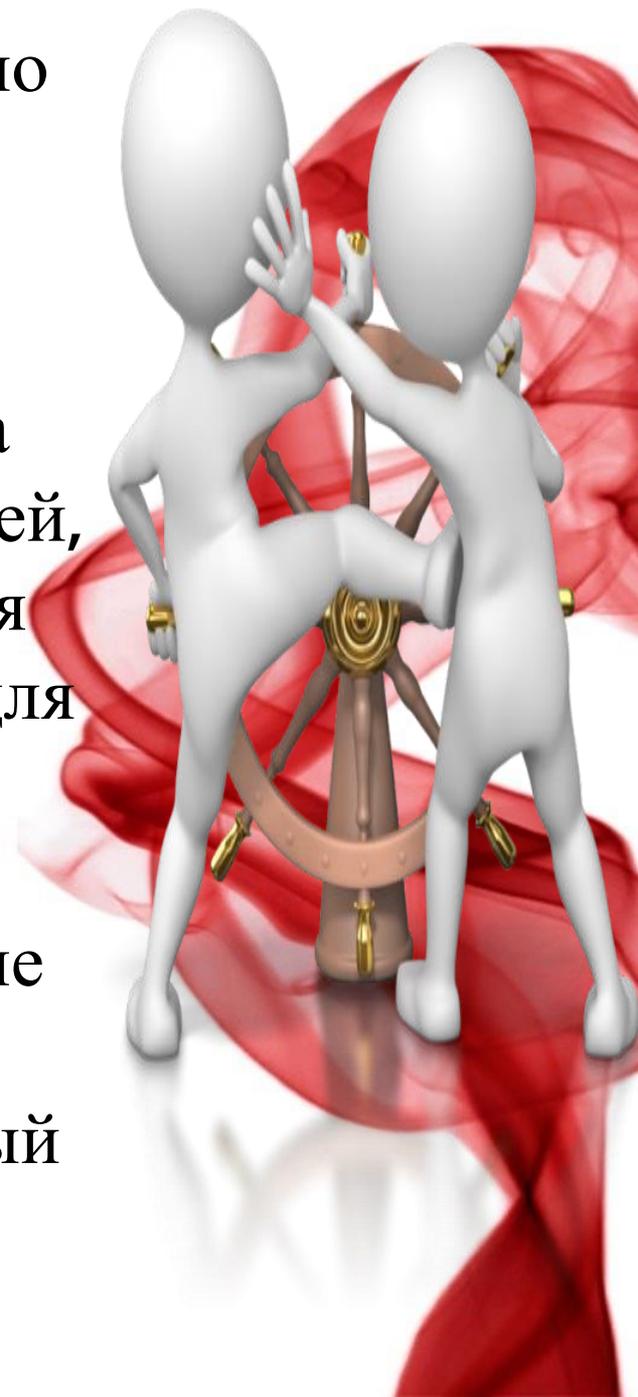
Вместе с тем, следует отличать этот вид нарушения семейного общения от других трудностей семейных отношений, которые во многом напоминают конфликт, Но в то же время конфликтом не являются. В качестве таких деструктивных форм супружеского взаимодействия

выделяются спор и ссора.



Ссора- это уже столкновение по поводу самих целей. В этом случае оспариваются ценности, интересы, личные качества другого человека.

Спор- неотъемлемая сторона всякой совместной деятельности людей, совместной жизни. Обычно касается способа достижения общей, единой для спорщиков цели, однако при этом каждый утверждает, что способ действий другого неприемлем, т.к. не позволяет достичь цели, а лучшим является тот способ действия, который он сам предлагает.



ОСОБЕННОСТИ СУПРУЖЕСКОГО КОНФЛИКТА:



✓ Возможность его быстрого перехода в стресс, в аффект, во взрыв чувств, который искажает психику человека: он совершает поступки, которые в нормальных условиях никогда не имели бы места.



✓ Обострение отрицательных эмоций, переживаний, их саморазвитие. При конфликте обнаруживаются такие негативные стороны личности, которые были скрыты за внешне положительными формами поведения (чувство озлобленности)



✓ Разрастаясь, конфликт всегда влечет за собой опустошенность, состояние, при котором все, кроме столкновения, кажется мелким, незначительным.



При возникновении конфликта в семье больше всех страдают ее младшие члены-дети, которые невольно вовлекаются в конфликтные взаимоотношения родителей.

Как известно, психика ребенка, его душевный склад, восприятие и отношение к окружающему миру, другим людям и к себе самому формируется с самого раннего детства в родительской семье под влиянием той атмосферы, которая царит в доме.

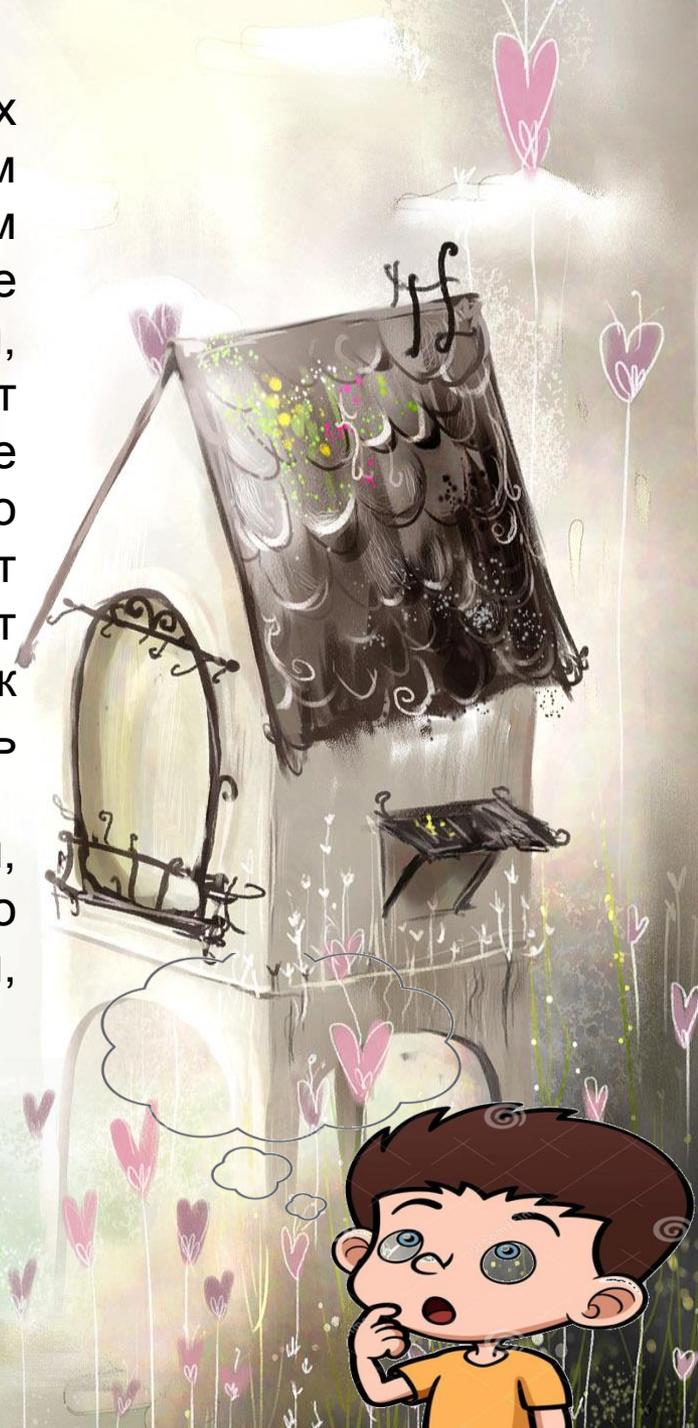
Следует помнить, что не окрепшая психика малышей, подростков и даже юношей подвержена стрессам.

Детям важно чувствовать себя защищенными в семье. Конфликты, ссоры, даже просто очень частое выражение недовольства лишают его чувства безопасности.



Многие родители полагают, что драма семейных отношений болезненно переживается ребенком только тогда, когда он является свидетелем открытых столкновений супругов. На самом деле для ребенка принципиально ничего не меняется, если при нем открыто не ссорятся, не бьют посуду, а нарочито сохраняют молчаливое спокойствие. Даже не понимая смысла того, что происходит в семье, ребенок невольно впитывает эмоциональный настрой конфликта: он замечает холодность и отчужденность родителей друг к другу, безразличие или безразличную вежливость в их манере держаться, в тоне разговора.

Скрытая напряженная, конфликтная, враждебная обстановка в семье - для детей зло не меньшее, чем открытые скандалы родителей, сопровождаемые взаимными оскорблениями.



Психологами выделяются несколько типичных вариантов завершения конфликтов:

➤ **Принуждение**- волевое навязывание такого решения, которое устраивает лишь инициатора конфликта.

➤ **Жонфронтация** - никто из участников конфликта не принимает во внимание позицию другого, накапливается негативизм отношений, дело доходит до личных оскорблений, общие интересы семьи отодвигаются на задний план, а у ее членов нарастают стрессовые состояния.

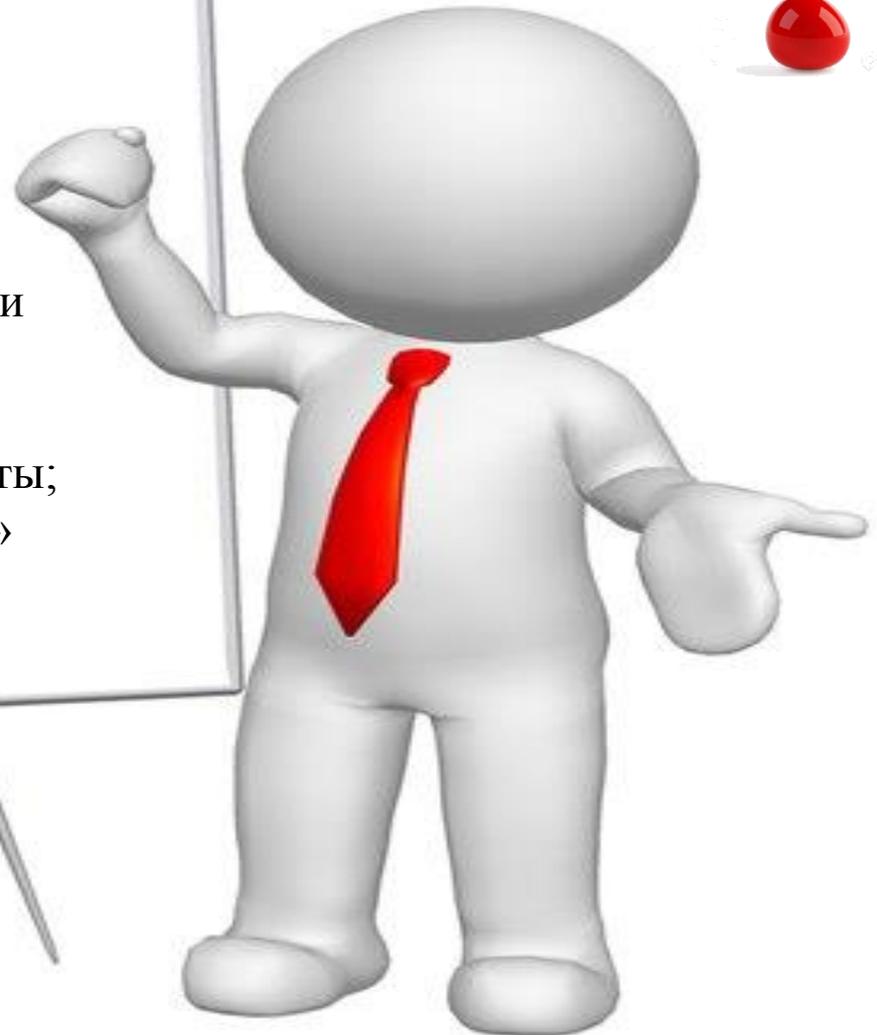
➤ **Уход от разрешения** возникшего противоречия - конфликт остается, а развязка лишь оттягивается. Прием нельзя признать эффективным, но положительно здесь то, что появляется время для обдумывания претензии, для принятия решения.

➤ **Сглаживание** конфликта – это позволяет снять напряженность, добиться нормальных отношений, но не всегда.

➤ **Жомпромисс** (самый приемлемый выход из конфликта)-открытый поиск наиболее удобного и справедливого для обеих сторон решения.

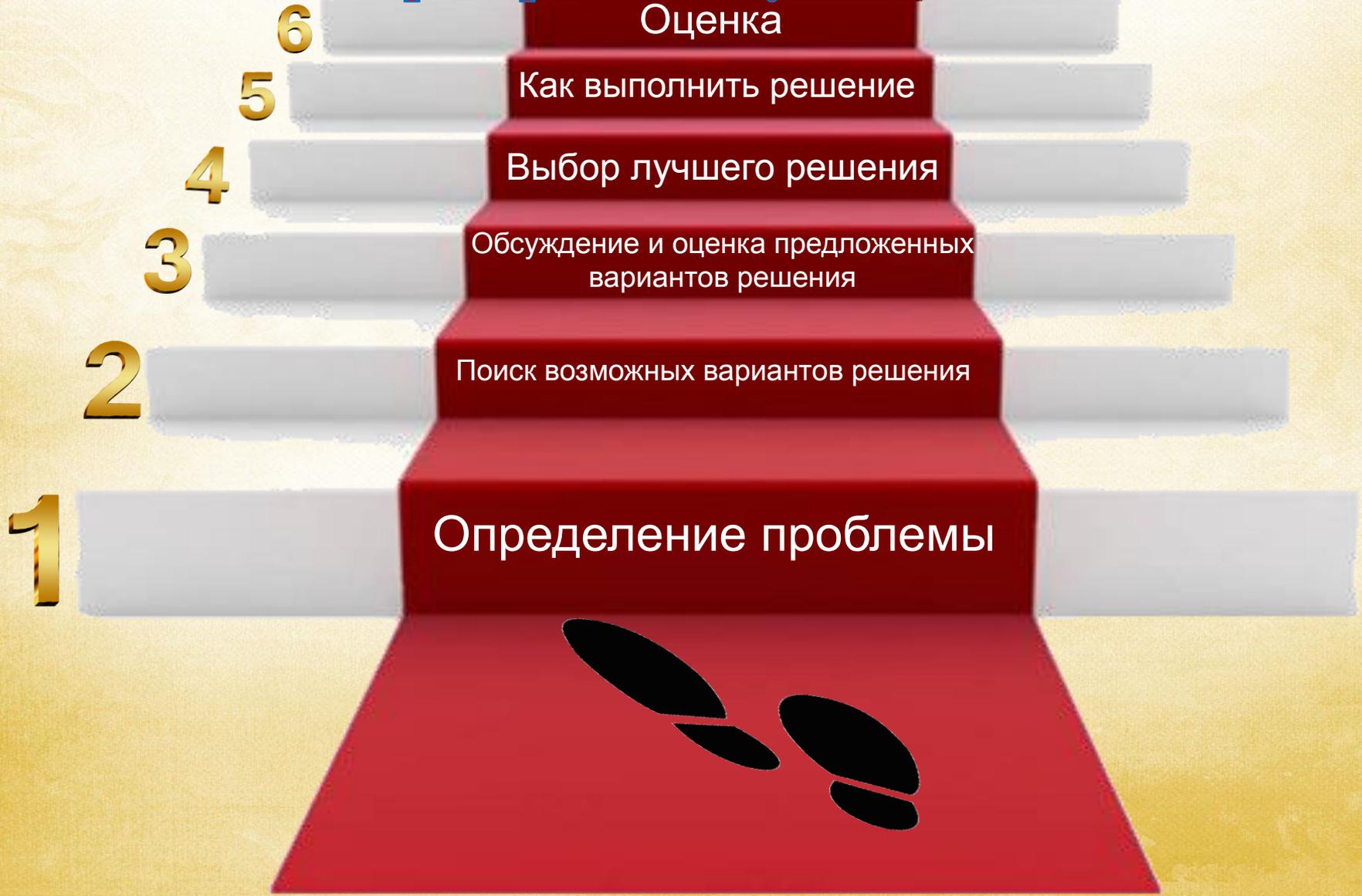
Снять напряженность и найти оптимальное решение помогает соблюдение следующих условий разрешения конфликта:

- ❖ управление отрицательными эмоциями;
- ❖ стремление и умение понять позицию друг друга;
- ❖ осознание того, что в ссоре почти всегда нет правых;
- ❖ умение и стремление супругов решать конфликт с позиции доброты;
- ❖ недопустимость «приклеивания» ярлыков друг другу.



КАК РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ?

«Шесть шагов» выхода из неприятной ситуации, которые рекомендуют психологи.



СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ!

ЮМОР- это беззлобно-насмешливое отношение к чему-либо (к кому-либо). В нем не должно быть сарказма, иначе это может обидеть одну из конфликтующих сторон.

«Психологическое поглаживание»- проявление ласки, заключается в выделении положительных черт «противника» (ты умный, знающий, самый любимый и т.п.)

Компромисс – это соглашение на основе взаимных уступок.

Третейский суд как способ разрешения конфликта хорош тем, что незаинтересованное лицо может помочь конфликтующим сторонам увидеть то, чего не заметили в «пылу борьбы».

Ультиматум, т.е. предъявление решительного требования с угрозой применения мер воздействия, в случае отказа (если ты не... то я вынужден буду).

P.S. **Конструктивное разрешение конфликта является источником развития личности субъекта; оно способствует обогащению социального опыта и внутреннего мира каждого из нас. Понять внутренний мир другого можно только при условии уважения к нему, приняв его как некую автономную реальность.**