

Семейные конфликты



К сожалению, мы устроены весьма несовершенно: болезненно реагируем на обиды и оскорбления, проявляем ответную агрессию.

Не существует правил ссоры, которые годились бы для любой ситуации. Но есть общие рекомендации, следуя которым, вы сумеете сохранить ваш союз.

- Не диктуйте другому человеку, как он должен себя вести, не требуйте немедленно исправиться, извиниться и т. п. Если вы станете навязывать свои правила поведения, конфликт только усугубится. Другая крайность – замкнуться в своих переживаниях, уйти от выяснения отношений, не разговаривать месяцами. Конфликт можно разрешить только тогда, когда обе стороны готовы к диалогу.
- Не обвиняйте другого человека. Лучше сказать о своих чувствах.
- Следите за своими жестами. Невольное хватание за руку, указывание пальцем, сжатые кулаки провоцируют агрессию. Постарайтесь расслабиться и успокоиться.
- Не повышайте голоса. В начале ссоры вы, скорее всего, не сможете контролировать свои эмоции. Тем не менее старайтесь выработать в себе привычку успокаиваться и беседовать, не повышая голоса. Помните, что человек, на которого кричат, слышит только, как вы говорите, но не понимает, что именно пытаетесь донести до него.
- Ни в коем случае нельзя ссориться в постели и там, где вы принимаете пищу. Поэтому найдите место, где вы бы могли спокойно поговорить.
- Во время ссоры разбирайте её конкретную причину. Причина ссоры может быть ничтожной, но при этом создаётся ситуация, когда выплёскивается всё накопившееся, и разрешить её бывает крайне сложно, потому что нельзя решить все проблемы сразу!
- Не сравнивайте партнёра с его родственниками. Вообще, пытаться отомстить любой ценой, используя для этого уязвимые места другого человека, – самая опасная тактика. После этого партнёр уже не сможет вам доверять, ведь его откровенность используется против него.
- Не выясняйте отношения при ребёнке, это травмирует его психику. Помните, что ребёнок любит обоих родителей, а когда они ссорятся, ему приходится принимать чью-то сторону – выбирать между двумя близкими людьми. Ещё опаснее сознательно или неосознанно использовать ребёнка как аргумент в ссоре.
- Не унижайте партнёра.
- Конфликтуйте без посторонних.

- Не пытайтесь перевоспитать родственников – воспринимайте их такими, какие они есть. Ищите точки соприкосновения, а не различия.
- Определите границы, в пределы которых ни вы, ни ваши родственники не должны вторгаться. Общайтесь с ними по вопросам, в которых находите общий язык.
- Не втягивайте в конфликт других членов семьи. Это лишь усугубит ситуацию и приведёт к затяжному конфликту.

6 рецептов избавления от гнева, которые будут полезны родителям

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

Содержание	Пути выполнения
Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	– слушайте своего ребёнка; – проводите вместе с ним как можно больше времени. – делитесь с ним своим опытом; – рассказывайте ему о своём детстве, детских поступках и неудачах; – если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё «безраздельное внимание» каждому из них в отдельности
Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	– отложите или отмените вовсе совместные дела с ребёнком; – старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения
Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	– говорите детям о своих чувствах, желаниях и потребностях («Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй пожалуйста в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня»)
В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить	– примите тёплую ванну, душ; – выпейте чай; – позвоните друзьям; – просто расслабьтесь, лёжа на диване; – послушайте любимую музыку
Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	– не разрешайте ребёнку брать те вещи и предметы, которыми вы очень дорожите; – не позволяйте выводить себя из равновесия; – умейте прочувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией
К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям	– изучайте силы и возможности вашего ребёнка; – если вам предстоит сделать первый визит к врачу, в школу, к знакомым и т. д., отрепетируйте всё загодя; – если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, хочет пить, подумайте, как накормить и напоить его во время длительной поездки и т. д.

Можно ли победить рутину семейной жизни?

Семейная жизнь сама по себе ни хороша, ни плоха, она станет такой, какой вы ее сделаете.

Каждый выходной – событие!

Отличная идея – каждый выходной приглашать гостей. Вкусный стол, караоке, песни под гитару, танцы, забавные игры для детей, а может, и для взрослых – в общем прекрасная домашняя «тусовка», которую можно устраивать то в одной семье, то в другой. Принимающей стороне

придется каждый раз готовиться к встрече гостей, придумывая что-то новенькое не только для застолья, но и для «культурной программы». Согласитесь, что все это приятные хлопоты, которые, кстати, можно дополнить идеей домашней летописи. Пусть кто-то из гостей «работает» фотографом. Домашние праздники можно приурочить к временам года: осенью собирать красивые разноцветные листья и устраивать конкурс лучшего букета или панно; зимой устраивать святочные гадания; на пороге весны отмечать Масленицу с пирогами и блинами. Если встречи по какой-то причине срываются, советуем не нарушать сложившуюся традицию, не посвящать выходной бытовым хлопотам, а все равно проводить этот день празднично, отправляясь всей семьей в театр, зоопарк или просто на прогулку.

Чтобы дети и родители остались друзьями.

Вряд ли ребенок будет считать своих папу и маму друзьями, если все функции первого будут сводиться к тому, чтобы отругать за непослушание и выдать деньги на карманные расходы, а второй – одеть и накормить. Но если родители вместе с детьми путешествуют, занимаются спортом, решают бытовые проблемы и готовят праздники, если жизнь семьи полна ярких впечатлений, волнующих событий и творческих открытий – такой семьей дети будут дорожить и гордиться. А в число лучших друзей не забудут включить маму и папу, что не помешает детям уважать своих родителей и слушаться их. И, может быть, не столь важно, какие именно традиции будут у вашей семьи – детские праздники, байдарочные походы, домашние концерты или что-нибудь еще, – главное, чтобы они были. Ведь у семьи, как и у любого «творческого» союза, должно быть свое лицо.