**Конфликты в семье: пути и способы их разрешения**

Конфликты в семье встречаются достаточно часто. В целом, конфликт можно считать естественной частью человеческого взаимодействия, так как не при всех ситуациях он может воздействовать разрушительно на семью. В ряде случаев конфликты, напротив, являются одними из процессов, которые служат для сохранения целостности семьи.

Главной ценностью конфликтов принято считать то, что они, открывают путь к прогрессу в отношениях. Конфликт – это своеобразный стимул, приводящий к трансформациям, это вызов, который требует творческого реагирования. Человеческое общение не может существовать без конфликтных ситуаций.

**Причины конфликтов в семье**

Многие люди, вступающие в брак, довольно часто не осознают того, что семейные отношения – это не только совместное проживание и рождение детей, но и умение, желание заботиться и понимать друг друга, дарить счастье.

***Конфликтная ситуация*** – это столкновение противоположных, а иногда и враждебных потребностей, позиций, взглядов, мнений, интересов. Существует несколько частых типичных причин, провоцирующих конфликтные ситуации в практически любой семье.

К ним относят:

* абсолютно разные взгляды на совместную жизнь;
* неудовлетворенные потребности;
* супружеские измены;
* алкогольная или другая зависимость одного из партнеров;
* отсутствие уважения партнеров друг к другу;
* неучастие в быту и воспитании детей;
* эгоизм супругов;
* чрезмерная ревность и т. п.

Перечисленные причины возникновения конфликтных ситуаций в семейной жизни – это отнюдь не все возможные поводы, которые могут вызывать ссоры между партнерами. Поэтому все конфликты следует разделить на два вида, каждый из которых имеет зависимость от способа, при помощи которого их разрешают.

Первый тип – это **созидательный**, который заключается в определенном уровне терпимости в отношении друг друга, выдержке, **отказе от унижений и оскорблений**. **Созидательные конфликты включают в себя поиск причин зарождения конфликтных ситуаций, взаимную готовность и умение вести диалог, старание модифицировать сложившиеся отношения.** Итогом созидательных конфликтов будут налаженные доброжелательные отношения между партнерами. Главным результатом таких конфликтов становится конструктивный диалог. К такому общению по праву можно применять поговорку, что в споре рождается истина.

**Разрушающий** психологический конфликт в семье представляет собой бесчисленные оскорбления, унижения супругами друг друга, стремление обидеть партнера, проучить или свалить на него вину. **Итогом таких конфликтов становится потеря взаимного уважения**. А общение между ними трансформируется в обязанность, долг и чаще всего неприятный, отягощающий, что ведет к распаду семьи.

Как избежать конфликтов в семье между супругами? Нужно понимать, что конфликты это такая же неотделимая часть семейной жизни, как и общение, быт, досуг и т.д. **Поэтому конфликтных ситуаций следует не избегать, а стараться конструктивно решать.** При возникновении ссор следует придерживаться **конструктивного диалога** с использованием аргументированных фактов, при этом, не применяя категоричность, претензии, обобщении и максимализм. Не нужно вовлекать в конфликты посторонних людей или членов семьи, если они их не касаются напрямую. Следует понимать, что благоприятный климат в семье зависит только от поведения, целей и желаний супругов, а не от других индивидов.

**Способы разрешения конфликтов в семье**

Преодоление конфликтов в семье и предупреждение возникновения многих ошибок зависит от соблюдения нескольких основных принципов супружеской совместной жизни. Нужно стараться реально смотреть на возникающие до брака противоречия, и появляющиеся после его заключения расхожести во мнениях. Не создавайте иллюзии, чтобы в дальнейшем не разочаровываться, ведь настоящее едва ли будет соответствовать спланированным вами нормам и критериям. Принимайте трудности за благо, так как их совместное преодоление только лишь сплачивает людей. Преодоление трудных ситуаций жизни обоими супругами совместно – это великолепная возможность узнать, насколько партнер готов жить, руководствуясь *принципом двустороннего компромисса.*

**Не упускайте возможностей поближе узнать партнера**. Ведь для того чтобы совместно жить в любви и согласии, необходимо понимать друг друга, научиться приспосабливаться, а также стараться искать компромисс в спорных ситуациях.

**Цените мелочи.** Ведь незначительные, но частые сюрпризы, знаки внимания не менее ценны и важны, чем дорогостоящие подарки, которые могут скрывать за собой равнодушие, холодность и неверность.

**Научитесь прощать и забывать обиды**, будьте терпимее друг к другу. Ведь каждый [индивид](https://psihomed.com/individ/) стыдится некоторых собственных ошибок и ему неприятно вспоминать о них. Зачем вспоминать то, что однажды уже нарушило ваши взаимоотношения и то, что следовало поскорее забыть, если вы решили простить человека.

**Не навязывайте собственные требования**, старайтесь во что бы то ни стало оберегать чувство достоинство партнера.

**Цените недолгую разлуку.** Периодически партнеры надоедают друг другу, ведь даже самая вкусная еда со временем приестся. Разлука позволяет соскучиться и помогает понять, насколько сильна любовь между супругами.

**Конфликты в подростковом возрасте.**

Подростковый возраст — трудное время и для детей, и для родителей. И не известно еще, кому труднее. Родители не знают, как себя вести с повзрослевшими чадами: запрещать или разрешать, а вчерашние дети пытаются самоутвердиться любыми способами. Этот период не зря считается самым конфликтным. В подростковый период происходит переоценка ценностей, осознание себя как личности, формируются собственные взгляды на жизнь. Повзрослевший ребенок борется за свою свободу с отчаяньем юношеского максимализма: скандалами, сигаретами, алкоголем, уходом из дома. На самом деле ему нужна не столько сама свобода, сколько признание права самому принимать решения. Поэтому главный совет родителям подростков — уважайте в своих детях взрослых людей и конфликтов в вашей семье будет намного меньше.

Подростку, переживающему один из самых сложных и острых возрастных кризисов, в большей мере свойственен внутриличностный конфликт, к которому приводят споры с самим собой, самопознание, самоутверждение и самореализация. **Внутриличностный конфликт может возникнуть при низкой удовлетворенности жизнью, друзьями, учебой, отношениями со сверстниками, малой уверенностью в себе и близких людях, из-за стрессов.**

Кроме внутриличностного конфликта, подросток сталкивается с различными ситуациями и проблемами, которые приводят его к другим конфликтам:

 — межличностный конфликт возникает при общении людей с различными взглядами, целями и характерами, которым сложно ладить друг с другом;

 — конфликт между личностью и группой возникает, если личность занимает позицию, отличающуюся от позиций группы, например, весь класс срывает урок, а один подросток остается в классе — его отношения с классом будут конфликтными, так как он идет против мнения группы;

 — межгрупповой конфликт возникает из-за противоречий и идейных установок двух различных групп.

  Внутренний конфликт проявляется у подростка впадением из крайности в крайность. То он рассуждает и ведет себя как совершенно взрослый, умудренный опытом человек, то, вдруг, безо всякой видимой причины превращается в инфантильного, капризного ребенка. То он готов принимать решения и ответственность по очень серьезным вопросам (и требует, чтобы ему позволили это делать), то оказывается абсолютно безответственным в давно обговоренных вещах (постирать свои носки и вынести мусор). Вдруг начинают меняться привычки, поведение становится абсолютно другим, манера разговаривать, мимика, жесты, поведение — все меняется. Появляются новые интересы, которым подросток отдается целиком, но вскоре быстро остывает и увлекается чем-то новым — как правило, под влиянием сверстников.

  Отношения с родителями несут в себе еще один конфликт. Когда ребенок находится на ранней стадии развития, он переживает самый первый свой конфликт, в котором закладывается его доверие или недоверие к миру. Ребенок, привыкший доверять родителям, дружелюбен и общителен с другими взрослыми, с ним можно договориться. И если родители не оказывают на него лишнего давления, сохраняют дружеские отношения, конфликт, как правило, сглажен, не причиняет подростку лишних переживаний, не вызывает желание делать все наперекор. А вот если в младенчестве ребенок испытал боль, отчуждение, закладывается конфликт или базовое недоверие к миру. Такой ребенок, как правило, замкнут, необщителен, мало кому доверяет, неуверен в себе. Когда подходит пора подросткового возраста, такой ребенок часто вступает в конфликты, бывает агрессивен и раздражителен. Договориться с ним бывает очень сложно, так как мало кто из взрослых имеет доступ к душе такого ребенка.

 Стремление быть независимым проявляется, в первую очередь, в отрицании традиций, поведенческих норм, способов подавать себя, манеры одеваться, принятых в обществе. Хотя где-то в глубине души подросток ощущает потребность в авторитете. Это противоречие нередко вызывает особенно болезненную реакцию у взрослых и служит дополнительным катализатором конфликтов. Поведение подростка, которое внешне выглядит, как вызов, на самом деле является замаскированной просьбой принимать решения и действовать самостоятельно. Если родители неправильно понимают изначальный посыл вызывающего поведения подростка, в семье может начаться настоящая борьба за власть. На определенное поведение подростка следует абсолютно неадекватная реакция родителей. Дальше следует цепная реакция: бунт подростка, порочный круг. Положение усугубляется тем, что обе стороны находят подкрепление безупречности собственной позиции в реально существующих обстоятельствах. Родители уверены, что заботятся о здоровье, безопасности и благополучии своих детей. Подросток убежден, что не собирался делать ничего дурного и предосудительного, но его не слышат, не понимают и не желают с ним считаться.

  Но и родители, строившие отношения с детьми и друг с другом на основе любви и понимания и творчески решавшие задачи, иной раз чувствуют себя обескураженными, столкнувшись с обострением вроде бы благополучно разрешенных конфликтов. На самом деле, все то, чего родители достигли раньше, все те качества личности, которые приобрел ребенок, никуда не исчезли. Не исчезла и любовь сына или дочери к родителям и потребность в родительском участии и поддержке, которая в этот период еще нужнее и важнее, чем прежде.

  Немаловажным становятся и последствия конфликтов. В силу особенностей самого конфликта, его силы и значимости для подростка, его психологических характеристик, конфликт переживается подростком по-разному. Подростки очень сильно переживают, когда понимают, что находятся в открытом конфликте с другим человеком. Первое желание подростка — уклониться от конфликта в надежде, что он разрешится сам по себе. Если предмет конфликта или вовлеченные в него люди значимы для старшеклассника, то он может прибегнуть к двум основным стилям поведения: приспособление (односторонняя уступка) и компромисс (взаимная уступка). При этом уступка по сути своей направлена скорее на спасение хороших отношений между людьми, а не на разрешение проблемы.

  Результатом конфликта может быть стресс, последствия которого могут обернуться для подростка очень критично, вплоть до депрессии и других серьезных расстройств. Если конфликт привел подростка в состояние стресса, чтобы избежать негативных последствий рекомендуется соблюдать следующую линию поведения:

 — не следует предъявлять подростку много претензий и возлагать на него свои ожидания;

 — терпеливо и внимательно выслушать подростка: если он способен рассказывать о своих проблемах, значит, не все еще потеряно и он сможет с ними бороться;

 — предотвращайте самонаказание, не поощряйте его склонность к самообвинению;

 — не позволяйте ему стать затворником, старайтесь находить ему занятия вне дома;

 — будьте доступны и всегда готовы найти время для общения с подростком;

 — обращайте внимание на положительные качества подростка, старайтесь их закрепить;

 — стимулируйте занятия физическими упражнениями и поощряйте любое увлечение спортом;

 — если подросток избегает вас и других людей, если выхода из ситуации не находится, обратитесь за профессиональной психологической помощью.

  Если помочь подростку справиться с его внутриличностными конфликтами и поддерживать дома здоровую, дружелюбную и принимающую атмосферу, впоследствии это поможет ему справиться с более серьезными конфликтами, которые ожидают его в будущем.

  Известно, какую большую роль в жизни подростка играют друзья. Но при этом ни в одном возрасте не возникает такого количества проблем, связанных со сверстниками. Одни проводят с ними почти все личное время, чем вызывают неудовольствие родителей, другие сторонятся сверстников, не знают, как найти с ними общий язык, подвергается насмешкам. У третьих часто случаются конфликты, ссоры, которые подростки глубоко переживают. Для подростка важно не просто быть вместе со сверстниками, но и занимать среди них удовлетворяющее его положение: лидера, хорошего товарища, авторитета в каком-то деле. Часто именно невозможность добиться желаемого положения является причиной недисциплинированности и мятежного поведения подростков.

  Если у подростка конфликт со сверстниками, или в классе его часто задевают одноклассники, ему не помогут утешения: «Не обращай внимания», «Не принимай близко к сердцу». Он не может не обращать внимания, и ему плохо от сложившейся ситуации. Не стоит искать в ситуации виноватого. Если обвинить в ней ребенка, то у него создастся ощущение, что и дома его не понимают, и ситуация только усугубиться. Если же обвинить во всем сверстников, их невоспитанность и бесконтрольность, то ребенок отдалиться от них, замкнется на себе и своих переживаниях, то есть ситуация снова не будет разрешена.

  Если подросток сильно расстроен, плачет, в первую очередь важно его выслушать, не спешить с советами. Важно просто побыть рядом, послушать, дать ему понять, что родители ему действительно сопереживают («Я понимаю, это обидно», «Грустно, что с тобой произошла такая история», «Я бы тоже разозлилась»). А потом, когда эмоции поутихнут, попробовать все-таки разобраться, как можно исправить ситуацию. Желательно при этом дать возможность подростку самому подумать над разными вариантами, попробовать увидеть их последствия. **Самое важное для подростка в этой ситуации — возможность поговорить с родителями, быть выслушанным ими**

**Советы родителям, как избежать проблем с детьми в этом возрасте.**

**- формируйте дружественные отношения.** Очень Важно, чтобы в этом возрасте подросток почувствовал Вас не как родителя, а как друга, с которым можно поделиться своими тайнами, посоветоваться и просто пообщаться.

**- больше общайтесь с подростком.** Взрослые игнорируют детей в связи со своей занятостью, что отрицательно влияет на подростков. Дети занимаются собой самостоятельно, и это приводит к плохим последствиям. Что же делать? Старайтесь проводить больше времени в семье, распределять дела и досуг на выходные, чтобы всем было удобно и комфортно.

-**никогда не сравнивайте детей с другими ребятами.** Такая критика может понизить самооценку ребенка. Лучше поддерживайте и хвалите своего ребенка во всем и тогда он будет знать, что вы никогда не оставите его в трудную минуту, поддержите его во всех начинаниях. Подростки боятся обращаться за помощью к родителям и поэтому обращаются, к тем, кто, по их мнению, всегда поддержит и  поймет. К сожалению, такие вещи не приносят плодотворных результатов, ведь есть риск попасть в плохую компанию.

-**создайте благоприятную «погоду» в доме**. Ведь дом – это крепость, где должны быть хорошие отношения между всеми членами в семье. Здоровые отношения и помощь друг другу помогут решить большинство ваших проблем.