

Супружеские конфликты

ВЫПОЛНИЛИ: КРУГЛОВА АРИНА, БЕЛОЗЕРОВА
ЛЮБОВЬ, МОКРОВА ВАЛЕРИЯ, 309Е

Супружеские конфликты

- ▶ не что-то из ряда вон выходящее. Они существуют на протяжении всего периода, пока люди остаются вместе. Если муж и жена успешно справляются со страхами и взаимными претензиями, то со временем решают большую часть совместных трудностей. Каковы же основные причины? Остановимся на них подробнее.



Причины конфликтов:

- ▶ **Разность темпераментов.**

Если один из супругов холерик, а другой меланхолик, то неизбежно первый будет давить на второго, заставляя его принимать какие-то решения.

- ▶ **Супружеская неверность**

Эта проблема встречается часто и действительно препятствует счастливому самоощущению. Если нет уверенности в партнере, невозможно ощущать себя довольным, испытывать самые обычные радости брачного союза.

- ▶ **Злоупотребление алкоголем**

Причина, которая многих заводит в состояние морального тупика. Здесь присутствует ощущение безысходности, невозможности разобраться с вопросом, который не дает покоя.

- ▶ **Желание самоутвердиться**

Конфликт может возникать и тогда, когда муж или жена хотят доказать свое превосходство над вторым партнером.

- ▶ **Неумение говорить о чувствах**

Если в браке люди постоянно замалчивают проблемы, то они никуда не уходят и сами собой не решаются.

Типы конфликтов:

- ▶ **Конструктивные**
Это такие разногласия, которые успешно решаются супругами.
- ▶ **Деструктивные**
В этом случае отношения только разваливаются.
- ▶ **Актуальные проблемы**
Они затрагивают сиюминутную ситуацию, которую надо попытаться решить.
- ▶ **Прогрессирующие сложности**
Это те проблемы, которые только увеличиваются со временем.
- ▶ **Привычные конфликты**
Определенные трудности, с которыми приходится сталкиваться на протяжении всей семейной жизни.

Как решать семейные конфликты?

- ▶ **Поставить себя на место другого**
Это самый первый шаг, без которого невозможно воспитать в себе эмпатию. В любой сложной ситуации необходимо задумываться о том, чтобы не сделать больно, не причинить неудобств близкому человеку.
- ▶ **Подарки и сюрпризы**
- ▶ **Накопление приятных впечатлений**
Это важная часть усилий, где пригодится умение идти на компромисс, быть для кого-то значительным.
- ▶ **Финансовая стабильность**
Кому-то может показаться, что от данного фактора брак не зависит. Ведь чувства должны выходить на первый план и руководить мыслями личности.
- ▶ **Желание быть полезным**
Если следовать этому желанию, в душе поселится чувство вдохновения.
- ▶ **Уступки**
Умение идти на компромисс нельзя трактовать как сиюминутную слабость.