

Методы урегулирования конфликтов в семье



**Подготовила:
Студентка 3го курса
Группы ПСД/с-18-2-о
Шпортенко
Александра**

Разногласия в любой семье неизбежны, потому что в ней бок о бок живут люди с разными потребностями, взглядами и интересами и, наконец, с разными индивидуально-психологическими и личностными особенностями. Поэтому научиться находить оптимальные варианты разрешения семейных трудностей, задач и проблем, не ущемляя достоинства друг друга. А это не так просто сделать.



Рассмотрим несколько типичных вариантов завершения конфликтов, которые не всегда приводят к положительным результатам.

- **Принуждение** (наиболее распространенный) - волевое навязывание такого решения, которое устраивает лишь инициатора конфликта. Такой авторитарный прием имеет неблагоприятные последствия: ущемляются права членов семьи, унижается их достоинство, достигается внешнее благополучие, а на самом деле в любой момент может наступить кризис.
- **Конфронтация.** Никто из участников конфликта не принимает во внимание позицию другого, накапливается негативизм отношений, дело доходит до личных оскорблений, общие интересы семьи отодвигаются на второй план, а у её членов нарастают стрессовые состояния.



- **Уход от разрешения возникшего противоречия.** В целом такой прием нельзя признать правильным: конфликт остается, а развязка оттягивается. 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** (самый приемлемый выход из конфликта) – открытый поиск наиболее удобного и справедливого для обеих сторон решения. Здесь обязательны равенство прав и обязанностей, откровенность требований, взаимные уступки.



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

- сужение «площадки» спора до минимума,
- управление отрицательными эмоциями,
- стремление и умение понять друг друга,
- осознание того, что в споре почти всегда нет правых,
- умение и стремление супругов решать конфликт с позиции доброты, недопустимость приклеивания ярлыков друг другу

Супружеские тактики:

Интересоваться партнером

Слушать партнера

Говорить о том, что интересует партнера.

Не злоупотреблять критикой.

Быть осторожной с приказами.

Понимать свои ошибки.

Войти в положение другого.



Вопросы:

1. Что помогает снять напряженность и найти оптимальное решение конфликта? (условия)
2. Типичные варианты разрешения конфликтов?
3. В чём заключается тип решения «конфронтация»?
4. Почему не удаётся избежать разногласий в супружеской паре?
5. Какие тактики решения конфликтов работают для супругов?
6. Чем опасен уход от конфликта?