**СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ**

**Конфликт, его причины, виды и функции.**

**Конфликт** (от лат. *conflictus* — столкновение) определяется в психологии как отсутствие согласия между двумя или более сторонами. В случае межличностного конфликта под сторонами понимаются лица или группы, а в случае внутриличностного — установки, ценности, идеи одного субъекта.

*В структуре конфликта выделяют:*

* Объект (предмет спора);
* субъекты (отдельные индивиды, группы, организации);
* условия протекания конфликта;
* масштаб конфликта (межличностный, локальный, региональный, глобальный);
* стратегии и тактики поведения сторон;
* исходы конфликтной ситуации (последствия, результаты, их осознание).

*Причинами конфликтов являются:*

* ограниченность ресурсов, подлежащих распределению;
* различие в целях, ценностях, методах поведения, уровне квалификации, образования;
* взаимосвязь заданий, неправильное распределение ответственности;
* плохие коммуникации.

*Всякий реальный конфликт представляет собой сложный динамический процесс, включающий следующие основные стадии:*

* **предметная ситуация** — возникновение объективных причин конфликта;
* **конфликтное взаимодействие** — инцидент или развивающийся конфликт;
* **разрешение конфликта** (полное или частичное).

*Конфликт, независимо от его природы, выполняет ряд функций, среди которых наиболее важными являются:*

* **диалектическая** — служит для выявления причин конфликтного взаимодействия;
* **конструктивная** — вызываемое конфликтом напряжение может быть направлено на достижение цели;
* **деструктивная** — появляется личностная, эмоциональная окраска взаимоотношений, которая мешает решению проблем.

Управление конфликтом можно рассматривать в двух аспектах: внутреннем и внешнем. Первый из них заключается в управлении собственным поведением в конфликтном взаимодействии. Внешний аспект управления конфликтами предполагает, что субъектом управления может выступать руководитель (менеджер, лидер и т. п.)

*Виды конфликтов.*

В социальной психологии в качестве составных элементов конфликта выделяется объективная конфликтная ситуация, с одной стороны, и ее образы у участников разногласий — с другой. В связи с этим американский психолог М. Дойч предложил рассматривать следующие типы конфликтов:

***1. Подлинный конфликт***, существующий объективно и воспринимаемый адекватно (жена хочет использовать свободную комнату как кладовку, а муж — как фотолабораторию).

***2. Случайный, или условный, конфликт***, который легко может быть разрешен, хотя это и не осознается его участниками (супруги не замечают, что есть еще площадь).

***3. Смещенный конфликт***— когда за «явным» конфликтом скрывается нечто совсем другое (споря из-за свободной комнаты, супруги на самом деле конфликтуют из-за представлений о роли жены в семье).

***4. Неверно приписанный конфликт*** — когда, например, жена ругает мужа за то, что он сделал, выполняя ее же распоряжение, о ко¬тором она уже прочно забыла.

***5. Латентный (скрытый) конфликт***. Базируется на неосознаваемом супругами противоречии, которое тем не менее объективно существует.

***6. Ложный конфликт***, существующий только из-за восприятия супругов, без объективных причин.

Подлинные причины конфликта трудно обнаружить из-за различных психологических моментов. Во-первых, в любом конфликте рациональное начало, как правило, скрыто за эмоциями. Во-вторых, подлинные причины конфликта могут быть надежно скрыты и психологически защищены в глубине подсознания и проявляться на поверхности только в виде приемлемых для Я-концепции мотивировок. В-третьих, причины конфликтов могут быть неуловимыми из-за так называемого закона круговой каузальности (причинности) семейных отношений, который проявляется и в супружеских конфликтах.

**Стратегии поведения в конфликте**

В зависимости от степени удовлетворения сторон можно выделить пять способов поведения в конфликте.

1. ***Соперничество.***

Соперничество является таким видом поведения, когда субъект стремится к удовлетворению своих собственных интересов, принося ущерб интересам противоположного субъекта. Следуя представленной стратегии, человек уверен, что одержать верх в конфликте возможно только для одного участника, а сама победа для одного всегда будет означать поражение для другого. Человек, предпочитающий соперничество, будет «гнуть свою линию» всеми доступными ему способами. Противоположная же позиция браться во внимание им не будет.

Жёсткое отстаивание своей позиции, конечно же, может помочь субъекту одержать верх в случае конфликта. Но такая стратегия не может быть применима, если последующее взаимодействие людей подразумевает длительные отношения, например, совместную работу, дружбу, любовь. Ведь отношения могут развиваться и вообще иметь право на существование только в том случае, когда в расчёт берутся желания и интересы всех людей, а поражение одного будет означать поражение для каждого. Поэтому, если человек, с которым у вас возник конфликт, дорог вам или отношения с ним по какой-либо причине для вас важны, стратегию соперничества для разрешения конфликта лучше не применять.

1. ***Уклонение***.

Это когда мы физически или внутренне отстраняемся от конфликта, выходим из конфликтной ситуации. Суть данной стратегии заключается в том, что человек старается сделать всё возможное, чтобы отложить конфликт и принятие важных решений на потом. При такой стратегии человек не только не отстаивает свои интересы, но и не проявляет внимания к интересам оппонента.

Стратегия «Избегание» может оказаться полезной в ситуации, когда суть конфликта не особо важна или когда отношения с оппонентом поддерживать не планируется. Но здесь опять же: если отношения с человеком важны для вас, то уклонением от ответственности, перекладыванием проблем на чужие плечи ситуацию не разрешить, иначе это грозит не только усугублением положения дел, но и ухудшением отношений и даже их окончательным разрывом.

1. ***Компромисс.***

Взаимная уступка и взаимное частичное удовлетворение интересов.

Несмотря на то, что компромисс подразумевает удовлетворение интересов всех субъектов конфликтного взаимодействия, что, по сути, является справедливым, важно иметь в виду, что в большинстве ситуаций данная стратегия должна рассматриваться только в качестве промежуточного этапа разрешения ситуации, предшествующего поиску наиболее оптимального решения, полностью устраивающего конфликтующие стороны

1. ***Сотрудничество.***

Выбирая стратегию сотрудничества, субъект конфликта настроен на разрешение конфликта таким образом, чтобы это было выгодно всем участникам. Причём, здесь не просто учитывается позиция оппонента или оппонентов, но и присутствует стремление к тому, чтобы их требования были максимально удовлетворены, как и свои собственные.

Сотрудничество ориентировано, главным образом, на понимание противоположной позиции, внимание к точке зрения оппонента и поиск устраивающего всех решения. Благодаря такому подходу можно добиться взаимоуважения, взаимопонимания и доверия, что самым лучшим образом способствует развитию долгосрочных, крепких и стабильных отношений. Наиболее эффективно сотрудничество, когда предмет конфликта важен для всего его сторон.

1. ***Уступка***.

В этом случае мы жертвуем своими интересами для выгоды другой стороны. Приспособление как способ поведения в конфликте характеризуется тем, что субъект готов убрать на задний план свои потребности, желания и интересы и пойти на уступки оппоненту, чтобы не допустить конфронтации. Подобную стратегию нередко выбирают люди с заниженной самооценкой, неуверенные в себе и считающие, что их позиция и мнение не должны браться в расчёт.

В том случае, если предмет конфликта не представляет особой важности, а главным является сохранение конструктивного взаимодействия, позволить человеку одержать верх, тем самым самоутвердившись, может стать самым эффективным способом разрешения конфликта. Однако если причиной конфликта является нечто существенное, что-то, что затрагивает чувства всех вовлечённых в конфликт людей, то такая стратегия не принесёт должного результата. В этом случае итогом станут только негативные эмоции того, кто пошёл на уступки, а между участниками может вовсе исчезнуть всякое доверие, взаимопонимание и уважение.

**Конфликты в семье: психологические причины.**

По мнению специалистов, изучающих семью, совместимость брачных партнеров достигается не всегда и обычно не сразу (Ковалев С. В., Сысенко В. А,). Любой, даже самый частный аспект внутренней, глубинной несовместимости неизбежно проявится на поверхности в виде поведенческих конфликтов.

Ценность конфликтов в том, что они предотвращают окостенение системы, открывают дорогу инновациям. Конфликт — это стимул к изменениям, это вызов, требующий творческой реакции. В конфликте, бесспорно, есть риск разрушения отношений, опасность непреодоления кризиса, но есть также и благоприятная возможность выхода на новый уровень отношений, конструктивного преодоления кризиса и обретения новых жизненных возможностей.

Ковалев С. В. замечает, что счастливые семьи отличаются не отсутствием или низкой частотой конфликтов, а малой их глубиной и сравнительной безболезненностью и беспоследственностью.

*Причины супружеских конфликтов.*

В. А. Сысенко (1981) причины всех супружеских конфликтов подразделяет на три большие категории:

* конфликты на почве несправедливого распределения труда (разные понятия прав и обязанностей);
* конфликты на почве неудовлетворения каких-либо потребностей;
* ссоры из-за недостатков в воспитании.

По поводу первой причины следует отметить, что главным в распределении семейных обязанностей является именно их согласованность, вследствие чего и традиционная, и эгалитарная модели семьи могут оказаться вполне приемлемыми для семейного благополучия, если они удовлетворяют обоих супругов. Поиски этой согласованности могут быть сопряжены с конфликтами. Муж и жена могут ожидать от супружества очень разного и по-разному представлять свою семейную жизнь. При этом чем более эти представления не совпадают, тем менее прочной является семья и тем больше в ней возникает опасных для нее ситуаций. В подобном случае можно говорить о несовпадении ролевых ожиданий, ролевом конфликте, или более широко, о конфликте представлений.

Если члены семьи по-разному понимают свои роли и предъявляют друг другу несогласованные, отвергаемые другими, ожидания и соответствующие им требования, семья является заведомо малосовместимой и конфликтной. Поведение каждого, отвечающее его индивидуальным представлениям о своей семейной роли, будет рассматриваться им как единственно правильное, а поведение другого партнера, не отвечающее этим представлениям, как неверное и даже злонамеренное.

С этими ожиданиями и представлениями тесно смыкаются потребности, которые супруги хотели бы удовлетворить в браке. Если представления не совпадают, то и потребности находятся во взаимном рассогласовании: мы стремимся удовлетворить вовсе не те потребности, которые являются актуальными для другого, и соответственно, ждем от него удовлетворения тех наших потребностей, которые он как раз удовлетворять не собирается. Такое рассогласование переходит сначала в скрытый, а потом и в открытый поведенческий конфликт, когда один из супругов с его ожиданиями и потребностями становится препятствием для удовлетворения желаний, намерений и интересов другого.

Известно, что семейно-брачные потребности мужчин и женщин сильно различаются (Харли У., 1994). Обнаружены также возрастные различия семейно-брачных потребностей: если в молодом возрасте (20—30 лет) для женщин наиболее важна эмоциональная, сексуальная, душевная сторона отношений (искренность и открытость в общении), то на отрезке 30-40 и 40-50 лет наряду с коммуникативной стороной все более значимой становится посвященность мужа семье (выполнение мужчиной отцовских обязанностей по отношению к детям), а после 50 лет — финансовая поддержка со стороны мужа и помощь по дому (АндрееваТ. В., ПипченкоТ. Ю.

На конфликты в семье влияют также неадекватные и противоречивые семейно-брачные представления, и ожидания.

Американские исследователи В. Мэтьюз и К. Миханович выделяют 10 наиболее важных отличий между счастливыми и несчастливыми семейными союзами. *Оказалось, что в несчастливых семьях супруги:*

1. не думают одинаково по многим вопросам и проблемам;

2. плохо понимают чувства другого;

3. говорят слова, которые раздражают другого;

4. часто чувствуют себя нелюбимыми;

5. не обращают внимания на другого;

6. испытывают неудовлетворенную потребность в доверии;

7. ощущают потребность в человеке, которому можно довериться;

8. редко делают комплименты друг другу;

9. вынуждены часто уступать мнению другого;

10. желают большей любви.

С. В. Ковалев утверждает, *что для счастья семьи необходим достаточно ограниченный комплекс чисто психологических условий:*

• нормальное бесконфликтное общение;

• доверительность и эмпатия;

• понимание друг друга;

• нормальная интимная жизнь;

• наличие дома.

*В. А. Сысенко подразделяет все относительно неблагополучные семьи на три типа:*

1. **Конфликтные.**

К конфликтным супружеским союзам относятся такие, в которых между супругами имеются сферы, где их интересы, потребности, намерения и желания постоянно приходят в столкновение, порождая особо сильные и продолжительные отрицательные эмоции.

1. **Кризисные.**

К кризисным - такие, где противостояние интересов и потребностей супругов носит особо резкий характер и захватывает важные сферы жизнедеятельности семьи.

1. **Проблемные.**

Проблемные супружеские союзы — которые столкнулись с особо трудными жизненными ситуациями, способными нанести ощутимый удар стабильности брака: отсутствием жилья и продолжительной болезнью одного из супругов, осуждением на длительный срок и т. п.

Однако объективные обстоятельства жизнедеятельности семьи влияют на ее благополучие только через их субъективную оценку супругами. В специальной медицинской литературе существует понятие «невротическая семья», применяемое для характеристики семьи, в которой один супруг или оба страдают теми или иными неврозами, а последние накладывают весьма заметный и существенный отпечаток на супружеские взаимоотношения.

*Основные единичные признаки трудных отношений:*

1. Недостаточная психофизиологическая совместимость супругов, в том числе сексуальная, негативное или неясное восприятие физической привлекательности, приемлемости членов семьи друг другом.
2. Недостаточная личностная зрелость родителей, детей (или только супругов) в соответствии с полом, возрастом, ролью в семье. Индикаторы личностного показателя: наличие внутриличностных конфликтов, тревожность, неумеренность, психическое напряжение, симптомы невротических реакций, неврозов; трудности поведения, акцентуированные черты; недостаточная адекватность в уровне зрелости различных личностных сфер члена семьи; неполная адаптированность в микросоциальных процессах; трудности саморегуляции своих состояний, чувств, поведения и др.
3. Отсутствие взаимного стремления в удовлетворении базовых потребностей мужа, жены, детей со стороны супругов-родителей.
4. Преобладающее наличие в контактах, спящих внутри семьи негативных, деструктивных эмоций, чувств наряду с присутствием позитивных, конструктивных эмоций, чувств.
5. Когнитивное рассогласование в восприятии, понимании, совпадении ценностей супругов, родителей и детей.
6. Ригидность, конфликтность, конкуренция, бескомпромиссность, слабая адаптивность в межличностном поведении членов семьи.
7. Затрудненный поиск методов, способов, видов решения различных проблем в процессе жизненного цикла семьи (Харитонов А. Н., Тимченко Г. Н.).

Восприятие конфликтных ситуаций в супружеской жизни, прежде всего, зависит от личных качеств каждого из супругов. Трудности контроля собственного поведения возникают и в ситуациях постоянного переутомления. Так, у замужних работающих женщин в домашней среде возникают неадекватные реакции, когда они остро реагируют на обычные шалости или проступки детей, занятия мужа и т. д.

Многие конфликты могут быть хроническими. Обычно хронические конфликты связаны с социально-психологическими установками личности, складывающимися в течение всей жизни. Это может быть принципиальное неодобрение каких-то особенностей образа жизни и поведения мужа или жены. За хроническими конфликтами стоят неудовлетворенные потребности и принципиальная несовместимость характеров, социально-психологических установок, взглядов, жизненных позиций. Им свойственны глубина и постоянство. Чаще всего, с точки зрения супругов, хронические конфликты практически неразрешимы и почти всегда представляют для брака опасную ситуацию (Сысенко В. А).

Многие авторы связывают конфликтность отношений с моделями поведения в семье родителей. Так, С. Кратохвил замечает, что индивидуум научается мужской или женской роли в значительной мере от своих родителей и имеет тенденцию неосознанно использовать в своей семье модель отношений родителей независимо от того, нравятся они ему или нет. Конфликты в молодых семьях связаны с различием тех правил, которые каждый из супругов вынес из своей родительской семьи. Так, в некоторых семьях конфликты принято разрешать немедленно и эмоционально, тогда как в других — рационально и хладнокровно, предварительно разойдясь и успокоившись. В результате люди усваивают различные способы разрешения конфликтов в прасемьях и в своей семье ведут себя также, при этом каждый считает, что разрешает конфликт правильно, а другая сторона нет. Каждый считает, что другой нарушает правила. То же касается правил относительно ведения хозяйства, финансовых расходов (накапливать деньги или тратить немедленно), воспитания детей и многих бытовых мелочей (Ричардсон Р. У.). Это также относится и к принятым в прасемьях взглядам относительно приоритетов хозяйственно-бытовых дел (идеальный порядок, уют, приготовление пищи) или воспитания детей, их развития, занятий с детьми, их образования. Многие авторы отмечали большую стабильность и бесконфликтность в семьях, сформированных партнерами из сходных по распределению власти, обязанностей и в целом по укладу и ценностям семей (Кратохвил С). Этим же отчасти можно объяснить и замеченную многими авторами большую стабильность семей, сформированных «выходцами» из села: по многим аспектам повседневной жизни (кто и что должен делать, как вести хозяйство, что главное, а что — нет).

**Влияние конфликтов в семье на ребенка**

 К сожалению, при возникновении конфликтов внутри семьи больше всех страдают именно дети. Причем влияние на ребенка часто проявляется не открыто, а косвенно. Подобное влияние непременно отражается на личности ребенка. *В этом случае возможны три основных варианта развития событий:*

* ***Ребенок – безмолвный свидетель*** родительской ссоры. Родители и ребенок – это единое целое, в котором мама и папа являются основой для психологического развития ребёнка. Частые ссоры и выяснения отношений между родителями приводят к тому, что у ребёнка пропадает ощущение защищенности. В результате нарастает тревожность, а продолжительные конфликты приводят к серьезным последствиям. Ребенок замыкается в себе, его преследуют страхи и ночные кошмары. Наличие скрытых неразрешенных конфликтов также вредит детской психике. Утаиваемое напряжение, притворная вежливость, отчужденность или враждебность родителей более разрушительны для психики ребенка, чем открытые скандалы**.**
* ***Ребенок как объект эмоциональной разрядки.*** Нередко собственное раздражение и недовольство родители выплескивают на малыша. Используя ребенка в качестве "громоотвода", родители усугубляют у него чувство неуверенности, непрочности межличностных отношений, провоцируют в нем сомнения в личной ценности и возможностях. Решение конфликтных ситуаций за счет ребенка снижает степень напряженности в семье, но полностью проблемы не решает.
* ***Ребенок как орудие решения семейных конфликтов***. Еще одним главным поводом для семейного конфликта является сам ребёнок. Родители, не умея решать собственные конфликты, сводят их решение к ребенку, поощряя или наказывая его за поведение, доказывающее правоту противоборствующих сторон. В результате ребенок должен соответствовать противоречивым требованиям своих родителей, что мешает ему быть самим собой, индивидуальностью. Решая конфликт за счет ребенка, многие родители «рвут его на части» не только требованиями, но и различными расспросами. Взрослые ссорятся, а дети болеют… Дети – зеркало отношений между родителями. Если родители ссорятся, в душе (а значит, и теле) ребенка запускается программа разрушения. Чаще всего заболевают маленькие дети до 7 лет, чтобы получить внимание родителей и «усмирить» их ссоры. Но если такой способ становится привычным, появляется уже хроническое заболевание, которое обостряется в период стресса. Например, гастрит. Если такой способ получения мира в семье оказывается «успешным» (родители успокаиваются и уделяют внимание ребенку), то он может «использоваться» и в более взрослом возрасте, например, в 12 лет. К психосоматическим детским болезням могут относиться: энурез, заикание, задержка речи, вегетососудистая дистония, гастрит, сниженный иммунитет и постоянные вирусные и простудные заболевания.

*Когда родители ругаются:*

У 28% детей проявляются психосоматические заболевания;

у 19% проявляется вызывающее поведение;

у 41% снижается успеваемость.

*Последствия семейных конфликтов родителей во взрослой жизни ребенка могут выражаться следующим образом:*

* Дети из конфликтных семей выходят с глубокими внутриличностными конфликтами. Впоследствии это может привести к развитию невроза и депрессии в случае каких-либо стрессовых ситуаций.
* Формируются определенные черты характера: неуверенность в себе, замкнутость и нелюдимость, безразличие, агрессивность.
* Формируется сценарий поведения в межличностном взаимодействии. Это проявляется в созданных семьях и на их собственных детях, потому что семья, в которой вырос ребенок, закладывает образец его будущей семьи. Психологи отмечают, что ребенок впервые знакомится, усваивает роли отца и матери, мужа и жены, мужчины и женщины в процессе ежедневных контактов, общения с родителями, близкими людьми.
* Формируется определенный образ мышления: негативный, с высокой критичностью. Картина мира негативная. Последствия этого процесса отражается на всей жизнедеятельности человека, существенно ухудшая качество его жизни.

**Тактики разрешения супружеских конфликтов**

*Для того, чтобы конфликт не возник, а также, чтобы возникающий конфликт правильно разрешался, нужно:*

* поддерживать чувство личного достоинства мужа и жены;
* постоянное демонстрировать взаимное уважение и почтение;
* стараться вызвать энтузиазм у другого супруга, сдерживать и усмирять в себе проявления злобы, гнева, раздражительности и нервозности;
* не акцентировать внимание на ошибках и просчетах своего спутника жизни;
* не упрекать прошлым вообще и прошлыми ошибками в частности;
* шуткой или любым отвлекающим приемом снимать или приостанавливать нарастающее психическое напряжение;
* разрешать назревающие конфликты отвлечением на другие безопасные темы;
* не терзать себя и партнера подозрениями в неверности и измене, сдерживать себя в проявлениях ревности, приглушая возникшие подозрения;
* помнить, что в браке и семье необходимо проявление крайнего терпения, снисходительности, добросердечия, внимания и других положительных качеств.

**Конфликты родителей и детей: варианты разрешения**

*Причины возникновения конфликтов между родителями и детьми*

Возьмем один из типичных примеров причины возникновения конфликта родителей и детей (знаком ли он вам?): семья располагается вечером у телевизора, но смотреть каждый хочет свое. Например, сын - заядлый болельщик, и он рассчитывает посмотреть трансляцию футбольного матча. Мама настроена на очередную серию зарубежного фильма. Разгорается спор: мама никак не может пропустить серию, она "весь день ее ждала"; сын никак не может отказаться от матча: он "ждал его еще дольше!".

Что создает конфликтную ситуацию и приводит к "накалу страстей"? Очевидно, что дело - в столкновении интересов родителя и ребенка, что и порождает конфликт. Заметим, что в подобных случаях удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев. Что же делать в таких случаях?

*Неконструктивное разрешение конфликтов*

Два известных неконструктивных способа разрешения конфликтов известный психолог Ю. Б. Гиппенрейтер объединяет под названием "Выигрывает только один". Первый неконструктивный способ разрешения конфликта родителей и детей можно назвать ***"Выигрывает только родитель"***: Родители, склонные использовать первый способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он "на шею сядет", "будет делать, что хочет". Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения: "всегда добивайся того, что ты хочешь, не считаясь с желаниями другого". А дети очень чувствительны к манерам родителей, и с раннего детства им подражают. Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда "коса находит на камень".

Есть и другой вариант этого способа: мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок в конце концов соглашается. Однако если такой нажим - постоянная тактика родителей, с помощью которой они всегда добиваются своего, то ребенок усваивает другое правило: "Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют родители". В некоторых семьях это продолжается годами, и дети постоянно оказываются побежденными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными. Но в обоих случаях у них накапливаются озлобление и обида, их отношения с родителями нельзя назвать близкими и доверительными.

Второй неконструктивный способ разрешения конфликта родителей и детей - ***"Выигрывает только ребенок":*** По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов ("мир любой ценой"), либо готовы постоянно жертвовать собой "ради блага ребенка", либо и то и другое. В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Все это может быть и не так заметно в пределах семейной "всеобщей уступчивости", но едва они выходят за двери дома и включаются в какое-то общее дело, как начинают испытывать большие трудности. В школе, на работе, в любой компании им уже никто не хочет потакать. В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребенком и своей судьбой. В старости такие "вечно уступчивые" взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными. И только тогда наступает прозрение: они не могут простить себе мягкотелость и безответную самоотдачу.

*Конструктивный способ разрешения конфликтов:*

***"Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок"*** *Алгоритм решения включает в себя несколько шагов:*

***Первый шаг*** ***- прояснение конфликтной ситуации:*** Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму "Я сообщения". Например: "Знаешь, я очень ждала этой передачи (вместо: «Ты что, не знаешь, что я смотрю ее каждый день?!"). Еще раз замечу, что начинать надо именно с выслушивания ребенка. После того, как он убедится, что вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит и вашу, а также примет участие в поисках совместного решения. Часто, едва взрослый начинает активно слушать ребенка, острота назревающего конфликта спадает.

***Второй шаг*** ***- сбор предложений:*** этот этап начинается с вопроса: "Как же нам быть? ", "Что же нам придумать? ", или: "Как нам поступить?". После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения), и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее, с вашей точки зрения, предложение, не отвергается с места. Сначала предложения просто набираются "в корзинку". Если предложений много, их можно записать на листе бумаги. Когда сбор предложений окончен, делают следующий шаг.

***Третий шаг - оценка предложений разрешения конфликта и выбор наиболее приемлемого:*** на этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. "Стороны" к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Когда в обсуждении участвует несколько сторон, наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников.

***Шаг четвертый - детализация принятого решения***: предположим, в семье решили, что сын уже большой, и ему пора самостоятельно вставать, завтракать и выходить в школу. Это освободит маму от ранних хлопот и даст ей возможность высыпаться. Однако одного решения мало. Надо научить ребенка пользоваться будильником, показать, где какая еда лежит, как разогревать завтрак и т.д.

***Пятый шаг - выполнение, проверка***: возьмем такой пример: семья решила разгрузить маму, поделить домашние дела более равномерно. Пройдя все этапы, пришли к определенному решению. Его хорошо бы записать на листочке и повесить на стену (см. шаг четыре). Предположим, на старшего сына пришлись такие обязанности: выносить мусор, мыть по вечерам посуду, покупать хлеб и отводить младшего брата в сад. Если раньше мальчик не делал всего этого регулярно, то на первых порах возможны срывы. Не стоит пенять ему при каждой неудаче. Лучше подождать несколько дней. В удобный момент, когда есть время у него и у вас, и никто не раздражен, можно спросить: "Ну как у тебя идут дела? Получается ли? ". Лучше если о неудачах скажет сам ребенок. Возможно, их будет слишком много. Тогда стоит уточнить, в чем, по его мнению, причина. Может быть, что-то не учли, или нужна какая-то помощь; или он предпочел бы другое, "более ответственное" поручение.

В заключение, стоит заметить, что этот способ никого не оставляет с чувством проигрыша и позволит разрешить конфликт родителей и ребенка максимально эффективно. Он приглашает к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все.

1. Александров И. Ф. Семья как первичная ячейка и как субъект права // Актуальные проблемы поведения. – 2003. – №3.

2. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология. – М.:ЮНИТИ, 2004.

3. Гришина Н. В. Психология конфликта 2 изд. – СПб., 2008.

4. Дружинин В. Н. Психология семьи. – М.:КСП, 2008.

5. Елизаров А. Н. Конфликт и динамика семейного развития // Вестник РАТЭПП. – 1995. – №2.

6. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. – СПб.,2009.