Как избежать конфликта в семье

Для каждого супруга в совместной жизни должен быть достигнут какой-то минимально необходимый уровень удовлетворения потребностей, в противном случае возникает дискомфорт, формируются и закрепляются отрицательные эмоции и чувства. Зачастую семейные пары в совместной жизни на первое место ставят свои собственные потребности, не понимая, что главное в любви — не брать, а давать самому, дарить любимому человеку счастье и радость.

Конфликт — это столкновение противоположных мнений и взглядов, потребностей и интересов.

Можно выделить следующие причины возникновения конфликтов:

- Перегрузки и физическое истощение;
- Нежелание одного из супругов, принимать участие в домашних делах и воспитании детей;
- Злоупотребление кредитами и ссоры по поводу денежных трат;
- Бытовая неустроенность;
- Эгоистичность;
- Вмешательство родителей супругов;
- Неуважительное отношение к родителям супруга;
- Нереальные (завышенные) ожидания;
- Неудовлетворенные потребности;
- Ревность;
- Неверность;
- Низкая самооценка;
- Дурные пристрастия.

Этот список можно продолжать бесконечно. Но что же делать? Как бороться с конфликтом?

Во-первых, необходимо установить истинную причину конфликта. Она часто прячется за взаимными придирками и оскорблениями. Выявить ее бывает непросто. Для этого необходимо внимательно и спокойно выслушать собеседника. Постараться поставить себя на место оппонента и примерить на себя его точку зрения и чувства. И ни в коем случае не стараться доказать свою правоту.

Во-вторых, не стоит припоминать все старые обиды и недовольства. Суть конфликта – услышать друг друга и наладить взаимоотношения.

В-третьих, не нужно втягивать в свои семейные разборки сторонних лиц. Подруги/друзья, родители и дети – не должны быть участниками вашего непонимания.

В-четвертых, для сохранения своей семьи идите на компромисс. Если вы чувствуете вину – извиняйтесь. Если обидели вас – скажите об этом прямо и обязательно в конструктивном ключе.

Потребности мужчины в браке:
1) половое удовлетворение,
2) спутник по отдыху,
3) привлекательная жена,
4) ведение домашнего хозяйства,
5) восхищение

Потребности женщины в браке:
1) нежность,
2) возможность поговорить,
3) честность и открытость,
4) финансовая поддержка,
5) посвящение семье.

Несколько советов о том, как избежать конфликта в семье:

1. Если вы видите, что назревает ссора, постарайтесь сразу сгладить обстановку - скажите что-нибудь ласковое или обнимите.

2. Иногда каждому человеку нужно время, когда можно побыть наедине с собой. Дайте друг другу личное пространство.

3. Учитесь взаимодействовать - совместно проводить досуг, готовить пищу, играть в настольные игры и поменьше смотреть телевизор.

4. Оцените ситуацию, прежде чем высказывать свое недовольство. Возможно ваш супруг/супруга ничем не провинились, а у вас просто плохое настроение. В подобной ситуации правильнее будет – отдохнуть.

5. Стараясь добиться чего-то, не упрекайте супруга, а похвалите, похвала принесет гораздо лучшие результаты, чем критика.

6. Научитесь говорить: «СПАСИБО». Благодарить можно даже за мелкие услуги.

7. Учитесь активно слушать свою вторую половинку и проявлять искренний интерес к ее делам и проблемам. С уважением относитесь в ее/его увлечениям.

8. Не пытайтесь переделать супруга.

9. Никогда не критикуйте супруга/супругу в присутствии других людей.

10. Прежде чем требовать что-либо от супруга, оцените свой вклад в отношения.

11. Всегда стремитесь видеть в своем спутнике положительные качества, не заостряйте внимание на его недостатках.

12. Не выносите «сор из избы». Родственникам и друзьям говорите о том, какой хороший у вас муж/жена, не рассказывайте им о недостатках своего супруга.

13. Говорите друг другу комплименты.

Подготовила:
Психолог отделения социального сопровождения и социальной реабилитации инвалидов
Веснина Екатерина Олеговна