

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД №36 «ЛАСТОЧКА» Г. СВЕТЛОГРАД**

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Тема : «Семейные конфликты: причины и пути предупреждения»

Подготовил педагог-психолог

МКДОУ ЦРР ДС №36 «Ласточка»

г.Светлоград

Малахова Анжела Ансаровна

1 квалификационная категория

Светлоград,2023г

Семейные конфликты: причины и пути предупреждения

К сожалению, мы устроены весьма несовершенно: болезненно реагируем на обиды и оскорбления, проявляем ответную агрессию.

Нам бы сдержаться, простить обиду, и к этому призывают все мировые религии и этические учения, однако число желающих «подставить другую щеку» не множится...

Рассмотрим причины возникновения конфликтов.

Многие семейные конфликты часто являются средством проявления внутреннего состояния семейных отношений и при возникновении напряжения «сигнализируют» о неблагополучии. Любой конфликт, порождается каким-либо определенным противоречием.

Причины возникновения конфликта можно представить так:

Конфликтная ситуация + Инцидент + Конфликт

Причины конфликта исчезают только с устранением конфликтной ситуации (противоречия), исчерпанием инцидента. К сожалению, на практике в большинстве случаев дело ограничивается лишь исчерпанием инцидента. Приведу наглядную аналогию. Конфликт можно уподобить сорняку в огороде. Конфликтная ситуация это – корень сорняка. Инцидент – та часть, что на поверхности. Ясно, что оборвав ботву сорняка, но не тронув корень, мы только усилим его работу по вытягиванию из почвы питательных веществ. Да и найдя корень, но после не устранив конфликтную ситуацию, мы создаем ситуацию для углубления конфликта.

Ключевую роль в разрешении конфликта играет:

правильное формулирование конфликтной ситуации (определение проблемы)

Правило 1.

Помните, что конфликтная ситуация – это то, что надо устранить.

Правило 2.

Конфликтная ситуация всегда возникает раньше конфликта и инцидента.

Правило 3.

Формулировка конфликтной ситуации должна подсказывать, что делать.

Правило 4.

Задавайте себе вопросы «почему?» до тех пор, пока не докопаетесь до первопричины, из которой проистекают другие причины.

Правило 5.

Сформулируйте конфликтную ситуацию своими словами, по возможности не повторяя слов из описания конфликта.

Правило 6.

В формулировке обойдитесь минимумом слов, чтобы мысль была конкретна. Не бойтесь сказать: «То, что случилось, является проблемой (формулировка конфликтной ситуации), и я хочу, чтобы ты помог решить ее». Скажите все

как есть. Избегайте обвинений, которые лишь вынуждают партнера защищаться.

Дайте вашему партнеру понять, что вы должны совместно найти решение, при котором никто не будет ущемлен. Важно, чтобы он поверил в то, что Вы искренне желаете его помощи и с уважением относитесь к его чувствам, идеям.

Милые бранятся, или правила семейной ссоры

Не существует правил ссоры, которые годились бы для любой ситуации. Но есть общие рекомендации, следуя которым, вы сумеете сохранить ваш союз.

Не диктуйте другому человеку, как он должен себя вести, не требуйте немедленно исправиться, извиниться и т. п. Если вы станете навязывать свои правила поведения, конфликт только усугубится. Другая крайность – замкнуться в своих переживаниях, уйти от выяснения отношений, не разговаривать месяцами. Конфликт можно разрешить только тогда, когда обе стороны готовы к диалогу.

Не обвиняйте другого человека. Лучше сказать о своих чувствах.

Следите за своими жестами. Невольное хватание за руку, указывание пальцем, сжатые кулаки провоцируют агрессию. Жесты должны быть максимально доброжелательными. Постарайтесь расслабиться и успокоиться.

Не повышайте голоса. В начале ссоры вы, скорее всего, не сможете контролировать свои эмоции. Тем не менее старайтесь выработать в себе привычку успокаиваться и беседовать, не повышая голоса. Помните, что человек, на которого кричат, слышит только как вы говорите, но не понимает, что именно пытаетесь донести до него.

Ни в коем случае нельзя ссориться в постели и там, где вы принимаете пищу. Поэтому найдите место, где вы бы могли спокойно поговорить.

Во время ссоры разбирайте её конкретную причину. Причина ссоры может быть ничтожной, но при этом создаётся ситуация, когда выплёскивается всё накопившееся, и разрешить её бывает крайне сложно, потому что нельзя решить все проблемы сразу!

Не сравнивайте партнёра с его родственниками. Вообще, пытаться отомстить любой ценой, используя для этого уязвимые места другого человека, – самая опасная тактика. После этого партнёр уже не сможет вам доверять, ведь его откровенность используется против него.

Не выясняйте отношения при ребёнке, это травмирует его психику. Помните, что ребёнок любит обоих родителей, а когда они ссорятся, ему приходится принимать чью-то сторону – выбирать между двумя близкими людьми. Ещё опаснее сознательно или неосознанно использовать ребёнка как аргумент в ссоре.

Не унижайте партнёра. Не только мужчины, но и женщины не прощают оскорблений, унижающих как их человеческое достоинство.

Конфликтуйте без посторонних.

Не пытайтесь перевоспитать родственников – воспринимайте их такими, какие они есть. Ищите точки соприкосновения, а не различия.

Определите границы, в пределы которых ни вы, ни ваши родственники не должны вторгаться. Общайтесь с ними по вопросам, в которых находите общий язык.

Не втягивайте в конфликт других членов семьи. Это лишь усугубит ситуацию и приведёт к затяжному конфликту.

Не пытайтесь искать подтверждения своей правоты в конфликте, собирая у родственников дополнительную информацию.

Если от вас зависит решение каких-то материальных вопросов, способных привести в дальнейшем к семейному конфликту, постарайтесь прийти к компромиссу незамедлительно.

Техника безопасной ссоры

Не разговаривайте со взрослым, как с ребёнком, даже в том случае, если он ведёт себя по-детски.

Старайтесь обмениваться репликами, а не колкостями. Сарказм и ирония хуже, чем прямая, честная атака, и действуют на вашего оппонента, подобно красной тряпке на быка.

Если это удастся, попробуйте сразу выяснить, в чём вас обвиняют, но ни в коем случае не делайте никаких категорических обвинений.

Не бойтесь признаваться в чём-либо в подобной ситуации. Главное, что вы слушаете партнёра и воспринимаете его всерьёз. Ибо невнимание к аргументам противоположной стороны может вызвать бурю негативных эмоций и даже агрессию.

Если позволяет ситуация, попробуйте сказать: «Мы поговорим об этом, если ты перестанешь кричать на меня и ругаться».

Не поворачивайтесь спиной к тому, с кем разговариваете.

Не посягайте на личное пространство оппонента – не подходите слишком близко.

Постарайтесь обойтись без угроз, особенно при выяснении отношений с человеком, который находится в состоянии алкогольного опьянения.

И главное, не забывайте, что юмор убивает злость! Поэтому во время ссоры попробуйте посмотреть на всё происходящее иронически.

Пусть в ваших семьях живут МИР и ГАРМОНИЯ!