Оглавление

[*Введение.* 4](#_Toc285829860)

[*Семейные конфликты.* 6](#_Toc285829861)

[*Разрешение конфликтов.* 14](#_Toc285829862)

[*Почему же всё таки конфликты возникают?* 17](#_Toc285829863)

[*Заключение.* 22](#_Toc285829864)

[*Список используемой литературы.* 23](#_Toc285829865)

*Введение.*

***Есть три источника влечения человека***

***Душа, разум и тело.***

***Влечение душ порождает дружбу.***

***Ума уважение,***

***Тела желание***

***Соединение всех трех - порождает любовь.***

*«Ветка персика»*

*(Древнеиндийский эпос)*

Данная контрольная работа посвящена проблемам семьи, а также выходу из кризисной ситуации. Однако для начала, необходимо понять, зачем человеку семья и какое место она занимает в его жизни. Ценности, к которым стремится человек, в значительной мере определяются группой, где он учился общению, где сформировалась его личность, где он вырабатывал свои воззрения и по нормам которой он в дальнейшем оценивает свою деятельность. Первой и наиболее значимой группой для человека является семья. В семье ребенок впервые овладевает различными способами общения, и это способствует успешности его в дальнейшем. Господствующий в семье стиль общения воззрения и идеалы являются для ребенка теми ориентирами, которые формируют его будущие стремления и зачастую остаются образцом и для взрослого человека.

Возникновение семьи предполагает, как правило, взаимную любовь. При этом многие подвержены иллюзии, что счастливая любовь падает с неба и не требует от человека никаких душевных усилий. Они не отдают себе отчета в том, что даже “любовь с первого взгляда “ невозможна без совпадения ранее сформированного идеала с качествами нового знакомого или хотя бы возникновения иллюзии такого совпадения. Как ни странно большинство уверено, что счастье любви состоит в том, чтобы быть любимым, а не в том, чтобы быть способным любить самому. С их точки зрения любить это просто, а вот найти объект любви трудная задача. Они считают главным, чтобы их любили вместе со всеми явными и скрытыми недостатками и достоинствами. (Полюбите нас черненькими, а беленькими нас всякий полюбит). Так проявляется одно из заблуждений заключающееся в том, что любовь это нечто, не требующее усилий -манна небесная. Здесь затушевывается весьма важная мысль любовь - это глагол, а не существительное и суть любви – активное ответственное действие. Но бывает любовь истинная, которая заставляет забыть о себе. Поэтому сказано “и служил Иаков за Рахиль семь лет, и они показались ему как несколько дней, ибо любил её” Он любил её, а не себя и его любовь прильнула к ней и не докучала ему. Недаром говорят, что в зрелой любви центр тяжести отношений и чувств сконцентрирован не на себе, а на партнере. Человек начинает думать и заботится, прежде всего, о том кого он любит о его удобствах и интересах, а не о себе. Он больше отдает, чем берет. Он хочет счастья и самовыражения любимому и старается всеми силами думать, прежде всего, о любимом человеке, о его удобствах и интересах, а не о себе, он больше отдает, чем берет. Он хочет счастья и самовыражения любимому и старается всеми силами способствовать развитию его индивидуальности. Умение думать, прежде всего, о другом человеке способность получать радость, отдавая это непременные спутники зрелой любви.

Любовь означает, что скорлупа эгоизма пробита и в сферу Я допущен, помещен другой. Можно сказать, что тем самым “Я” произвело самоотрицание эгоцентризма и сделало первые шаги к пониманию других и мира. Понятно, что любовь устраняет эгоистическое чувство, обусловленное любовью к самому себе. Происходят обращения ценностей. Преодолевая свою ограниченность человек становится способным постигать бесконечное. Это приводит к увеличению сознательных интересов и к увеличению поля зрения. Любовь перестраивает личность. Происходит идеализация устранение противоречий в восприятии идеала. Эта перестройка обнаруживается и на психофизиологическом уровне обостряются зрение слух вкус обоняние и осязание, придавая всем ощущениям звонкость и силу. Именно такие чувства толкают личность на создание семьи, чтобы быть рядом с человеком, который важен, ради которого хочешь сделать всё.

*Семейные конфликты.*

80% конфликтов возникает помимо желания их участников. Происходит это из-за особенностей психики и того, что большинство людей либо не знает о них, либо не придает им значения. Главную роль в возникновении конфликтов играют так называемые конфликтогены. Конфликтогенами называются слова, действия (или бездействие), могущие привести к конфликту. Слово "могущие" является здесь ключевым. Оно раскрывает причину опасности конфликтогена. То, что он не всегда приводит к конфликту, уменьшает нашу бдительность по отношению к нему. Например, неучтивое обращение не всегда приводит к конфликту, поэтому и допускается многими с мыслью о том, что "сойдет". Однако часто не "сходит" и приводит к конфликту. Природу и коварность конфликтогенов можно объяснить так. Мы гораздо более чувствительны к словам других, нежели к тому, что говорим сами. Есть даже такой афоризм: "Женщины не придают никакого значения своим словам, но придают огромное значение тому, что слышат сами". На самом деле этим грешим все мы, а не только представительницы прекрасного пола.

Наша особая чувствительность относительно обращенных к нам слов происходит от желания защитить себя, свое достоинство от возможного посягательства. Но мы не так бдительны, когда дело касается достоинства других, и потому не так строго следим за своими словами и действиями.

Еще большая опасность проистекает из игнорирования очень важной закономерности - эскалации конфликтогенов. Состоит она в следующем. На конфликтоген в наш адрес мы стараемся ответить более сильным конфликтогеном, часто максимально сильным среди всех возможных. Эскалацию конфликтогенов можно объяснить следующим образом. Получив в свой адрес конфликтоген, пострадавший хочет компенсировать свой психологический проигрыш, поэтому появляется желание от возникшего раздражения ответить обидой на обиду. При этом ответ должен быть не слабее и для уверенности он делается "с запасом". Ведь трудно удержаться от соблазна проучить обидчика, чтобы впредь не позволял себе подобного. В результате сила конфликтогенов стремительно нарастает.

***ПРИМЕР:***

*Муж зашел на кухню и, случайно задев стоящую на краю стола чашку, уронил ее на пол.*

*Жена: "Экий ты неуклюжий. Всю посуду в доме перебил".*

*Муж: "Потому что все не на своем месте. Вообще в доме бардак".*

*Жена: "Если бы от тебя была хоть какая-то помощь! Я целый день на работе, а тебе с твоей мамочкой только бы указывать!"*

И т.д. Результат неутешителен: настроение и того и другого испорчено, конфликт налицо и вряд ли супруги довольны таким поворотом событий.

Фактически этот эпизод состоит сплошь из конфликтогенов. Неловкость мужа - первый из них. Действительно, этот конфликтоген может привести, а может и не привести к конфликту. Все зависит от реакции жены. А она, действуя по закону эскалации, не только не пытается разрядить ситуацию, но и в своем замечании от частного случая переходит к обобщению, " на личность ". Пытаясь оправдаться, муж поступает так же, действуя по принципу "лучшая защита - нападение". И так далее - по закону эскалации. К сожалению, мы устроены весьма несовершенно, болезненно реагируем на обиды и оскорбления, проявляем ответную агрессию.

Безусловно, требованиям высокой морали более отвечает умение сдержаться, а еще лучше - простить обиду. К этому призывают все религии и этические учения, однако, несмотря на все увещевания, воспитание и обучение, число желающих "подставить другую щеку" не множится.

По-видимому, это объясняется тем, что потребность чувствовать себя в безопасности, комфортно и достойно относится к числу основных потребностей человека, и потому покушение на нее воспринимается крайне болезненно.

Автор хочет обратить внимание читателя на то, что действительно необходимо научиться противиться эскалации конфликтогенов и как этого достичь.

Игнорирование закономерности эскалации конфликтогенов - это прямая дорога к конфликту. Хотелось бы, чтобы каждый постоянно помнил, об этом. Тогда конфликтов будет меньше - в особенности тех, в которых по большому счету не заинтересован ни один из его участников. Ибо первый конфликтоген может быть (а чаще всего и бывает) непреднамеренным, результатом стечения обстоятельств - как было, в частности, и в рассмотренной выше житейской ситуации.

***Правила бесконфликтного общения.***

Правило 1. Не употребляйте конфликтогенов.

Правило 2. Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.

Вспомните, что если не остановитесь сейчас, то позднее сделать это будет практически невозможно - так стремительно нарастает сила конфликтогенов!

Чтобы выполнить первое правило, поставьте себя на место собеседника: не обиделись бы вы, услышав подобное? И допустите вероятность, что положение этого человека в чем-то уязвимее вашего? Способность ощутить чувства другого человека, понять его мысли называется эмпатией. Таким образом, мы пришли еще к одному правилу.

Правило 3. Проявляйте эмпатию к собеседнику.

Есть понятие, противоположное понятию конфликтогена. Это благожелательные посылы в адрес партнера по общению. Это все, что поднимает настроение человеку: похвала, комплимент, дружеская улыбка, внимание, интерес к личности, сочувствие, уважительное отношение и т.д.

Правило 4. Делайте как можно больше благожелательных посылов.

Несколько слов о гормональных основах наших состояний. Конфликтогены настраивают нас на борьбу, поэтому сопровождаются выделением в кровь адреналина, придающего нашему поведению агрессивность. Сильные конфликтогены, вызывающие гнев, ярость, сопровождаются выделением норадреналина. Наоборот, благожелательные посылы настраивают нас на комфортное, бесконфликтное общение, они сопровождаются выделением так называемых "гормонов удовольствия" - эндорфинов.

Каждый человек нуждается в положительных эмоциях, поэтому человек, одаривающий благожелательными посылами, становится желанным собеседником.

***Наиболее часто встречающиеся конфликтогены.***

Правила 1 и 2 бесконфликтного общения легче выполнить, когда знаешь, что может послужить конфликтогеном. Этому способствует их определенная классификация.

Большинство конфликтогенов можно отнести к одному из трёх типов:

1) стремление к превосходству,

2) появление агрессивности,

3) проявление эгоизма,

4) стечение обстоятельств.

Объединяет все эти типы то, что конфликтогены представляют собой проявления, направленные на решение психологических проблем или для достижения каких-то целей (психологических или меркантильных).

Перечислим наиболее распространенные конфликтогены каждого из типов.

*Стремление к превосходству.*

Прямые проявления превосходства: приказание, угроза, замечание или любая другая отрицательная оценка, критика, обвинение, насмешка, издевка, сарказм.

Снисходительное отношение, то есть проявление превосходства, но с оттенком доброжелательности: "Не обижайся", "Успокойся", "Как можно этого не знать?", "Неужели не понимаешь?", "Вам русским языком сказано", "Ты умный человек, а поступаешь...". Одним словом, забвение известной мудрости: "Если ты умнее других, то никому не говори об этом". Конфликтогеном является и снисходительный тон.

Муж похвалил жену за вкусный обед. А она обиделась, потому что сказано это было снисходительным тоном, и она почувствовала себя кухаркой.

Хвастовство, то есть восторженный рассказ о свих успехах, истинных или мнимых, вызывает раздражение, желание "поставить наместо" хвастуна.

Категоричность, безапелляционность, являются проявлением излишней уверенности в своей правоте, самоуверенности и предполагают свое превосходство и подчинение собеседника. Сюда относятся любые высказывания категоричным тоном, в частности такие, как "Я считаю", "Я уверен". Вместо них более безопасно употреблять высказывания, отличающиеся меньшим напором: "Я думаю", "Мне кажется", "У меня сложилось впечатление, что...".

Конфликтогенами данного вида являются и безапелляционные фразы типа "Все мужчины - подлецы", "Все женщины - обманщицы", Все воруют", "...и закончим этот разговор ".

Категоричность родителей может оттолкнуть от них детей: суждения о принятой в среде молодежи музыке, одежде, манере поведения. Или такой разговор. Мать говорит дочери: "Твой новый знакомый тебе не пара". Дочь в ответ нагрубила матери. Не исключено, что она и сама видит недостатки своего знакомого, но именно категоричность вердикта рождает протест. По-видимому, другой резонанс вызвали бы слова матери "Мне кажется, он несколько самоуверен, берется судить о том, в чем плохо разбирается. Но, может быть, я ошибаюсь, время покажет".

Навязывание своих советов. Есть правило: давай совет лишь тогда, когда тебя об этом просят. Советующий, по существу, занимает позицию превосходства.

Так, например, женщина-водитель троллейбуса в порядке инициативы взяла на себя дополнительную обязанность во время следования по маршруту просвещать пассажиров по разным темам: правила дорожного движения, правила хорошего тона и т.п. Динамик в салоне не умолкает, бесконечно повторяя прописные истины. Пассажиры выражали дружное возмущение таким навязчивым "сервисом", многие жаловались, что выходили из троллейбуса в скверном настроении.

Перебивание супруга. А сколько советов отпускают друг другу члены семьи?! Перебивание супруга, повышение голоса или когда один поправляет другого. Тем самым показывается, что его мысли более ценны, чем мысли других, именно его надо слушать.

Утаивание информации. Информация - это необходимый элемент жизнедеятельности. Отсутствие информации вызывает состояние тревоги. Особенно это болезненно в семье, где сосредоточены жизненно важные для человека интересы. Отсутствие откровенности порождает худшие подозрения.

Нарушения этики, намеренные или преднамеренные.

Один из супругов обидел другого, да еще и не извинился. Забыл поблагодарить за сделанное ему добро. Не поздоровался. Не сказал "Доброе утро". Не пожелал спокойной ночи. Муж не пропустил жену в двери вперед. Не подал руку, выходя из автобуса. И т.д. и т.п.

Подшучивание. Обычно его объектом становится тот, кто почему-либо не может дать достойный отпор. Любители насмешек, видно, забывают, что уже в древности осуждался порок злого языка. Так, в первом псалме Давида насмешки осуждаются наряду с безбожниками и грешниками. И не случайно: осмеянный будет искать возможность сквитаться с обидчиком.

Обман или попытка обмана есть средство добиться цели нечестным путем и является сильнейшим конфликтогеном.

Напоминание (тем более о какой-то проигрышной для супруга ситуации).

Перекладывание ответственности на супруга (супругу). Этот конфликтоген встречается очень часто в семейных ссорах.

*Проявление агрессивности.*

Латинское слово aggressio означает "нападение". Агрессия может проявляться как черта личности и ситуативно, как реакция на сложившиеся обстоятельства.

К счастью, людей, агрессивных от природы, - меньшинство. У подавляющего большинства природная агрессивность в норме, а проявляется лишь ситуативная агрессивность.

Человек с повышенной агрессивностью конфликтен, является "ходячим конфликтогеном".

Человек с агрессивностью ниже средней рискует добиться в жизни намного меньше, нежели он достоин.

Полное отсутствие агрессивности граничит с апатией или с бесхарактерностью, ибо означает отказ от борьбы. Вспоминается, к примеру, главный герой фильма "Осенний марафон": мучается сам, мучает близких ему людей - и все из-за слабоволия, неспособности отстоять свое мнение.

Ситуативная агрессивность.

Возникает как ответ на внутренние конфликты, вызванные сложившимися обстоятельствами. Это могут быть неприятности (личные или по работе), плохое настроение и самочувствие, а также как ответная реакция на полученный конфликтоген.

Отметим, что конфликтогены типа "стремление к превосходству" и "проявление эгоизма" можно также отнести к некоей форме агрессии - скрытой агрессии. Ибо они представляют собой посягательство, хоть и завуалированное, на достоинство человека, его интересы.

В силу эскалации конфликтогенов скрытая агрессия получает отпор в виде явной, более сильной агрессии.

*Проявления эгоизма*

Слово "эгоизм" имеет корнем латинское ego, обозначающее "я".

Всевозможные проявления эгоизма являются конфликтогенами, ибо эгоист добивается чего-то для себя (обычно за счет других), и эта несправедливость, конечно, служит почвой для конфликтов.

Эгоизм - это ценностная ориентация человека, характеризующаяся преобладанием своекорыстных потребностей безотносительно к интересам других людей. Проявление эгоизма присуще отношению к другому человеку как к объекту и средству достижения своекорыстных целей.

Развитие эгоизма и превращение его в доминирующую направленность личности объясняется серьезными дефектами воспитания. Завышенная самооценка и эгоцентризм личности закрепляются еще в детском возрасте, в результате чего в расчет принимаются лишь его собственные интересы, потребности, переживания и пр. В зрелом возрасте подобная концентрация на собственном "я", себялюбие и полное равнодушие к внутреннему миру других людей приводит к отчуждению. "Эгоизм ненавистен, - говорил Паскаль, - и те, которые не подавляют его, а только прикрывают, всегда достойны ненависти ".

Противоположным эгоизму понятием является альтруизм. Это ценностная ориентация личности, при которой центральным мотивом и критерием нравственности являются интересы других людей.

*Разрешение конфликтов.*

С чего оно начинается? С установления причин конфликта. Сложность здесь в том, что истинные причины нередко маскируются, ибо могут охарактеризовать инициатора конфликта не с лучшей стороны.

Опыт разрешения конфликтов показал, что большую помощь в этом оказывает владение формулами конфликта.

Первая формула конфликта.

**Конфликтная ситуация + Инцидент -> Конфликт**

Поясним смысл входящих в формулу составляющих.

Конфликт - это открытое противостояние как следствие взаимоисключающих интересов и позиций.

Конфликтная ситуация - это накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта.

Инцидент - это стечение обстоятельств, являющихся поводом для конфликта.

Из формулы видно, что конфликтная ситуация и инцидент независимы друг от друга, то есть ни одно из них не является следствием или проявлением другого.

Разрешить конфликт - это значит:

1) устранить, конфликтную ситуацию и

2) исчерпать инцидент.

Понятно, что первое сделать сложнее, но и более важно. К сожалению, на практике в большинстве случаев дело ограничивается лишь исчерпанием инцидента.

Наглядная аналогия

Конфликт между людьми можно уподобить сорняку в огороде: конфликтная ситуация - это корень сорняка, а инцидент - та часть, что на поверхности.

Понятно, что оборвав ботву сорняка, но не тронув корень, мы только усилим его работу по вытягиванию из почвы питательных веществ, так необходимых культурным растениям. Да и найти корень после этого труднее. Так же и с конфликтом: не устранив конфликтную ситуацию, мы создаем условия для углубления конфликта.

Вторая формула конфликта

**Сумма двух (или более) конфликтных ситуаций приводит к конфликту.**

Конфликтные ситуации предполагаются независимыми, не вытекающими одна из другой.

Эта формула дополняет первую формулу, в соответствии с которой каждая из конфликтных ситуаций своим проявлением играет роль инцидента для другой.

6 правил формулирования конфликтной ситуации

Во многих конфликтах можно найти не одну конфликтную ситуацию или сформулировать ее многими способами. Назовем правила, делающие эту процедуру наиболее полезной для разрешения конфликта.

*Правило 1. Помните, что конфликтная ситуация - это то, что надо устранить.*

Следовательно, не годятся формулировки типа: "конфликтная ситуация - в этом человеке", "в социально-экономической ситуации", "в нехватке автобусов на линии" и т.п., ибо мы не имеем никакого права устранить человека вообще, социально-экономическую обстановку в одиночку ни один из нас не изменит и числа автобусов на линии не увеличит.

*Правило 2. Конфликтная ситуация всегда возникает раньше конфликта.*

Конфликт же возникает одновременно с инцидентом. Таким образом, конфликтная ситуация предшествует и конфликту, и инциденту.

*Правило 3. Формулировка должна подсказывать, что делать.*

*Правило 4. Задавайте себе вопросы "почему?" до тех пор, пока не докопаетесь до первопричины, из которой произрастают другие.*

Если вспомнить аналогию с сорняком, то это означает: не вырывайте часть корня, оставшаяся часть все равно воспроизведет сорняк.

*Правило 5. Сформулируйте конфликтную ситуацию своими словами, по возможности не повторяя слов из описания конфликта.*

Дело в том, что в рассказе о конфликте обычно много говорится о видимых сторонах конфликта, то есть о самом конфликте и об инциденте. К пониманию конфликтной ситуации мы приходим после некоторых умозаключений и обобщения (объединения) разнородных составляющих. Так и появляются в ее формулировке слова, которых не было в первоначальном описании.

*Правило 6. В формулировке обойдитесь минимумом слов.*

Когда слов слишком много, мысль не конкретна, появляются побочные нюансы и т.п. Вот уж как нигде уместен афоризм "краткость - сестра таланта".

Записка от слушателя:

"Муж, возвратившись из командировки в 5 часов утра, решил не беспокоить семью и открыл дверь своим ключом. В прихожей увидел мужские сапоги, а в спальне на кровати - и хозяина этих сапог рядом с женой. Он взял сковородку, раскалил ее на плите и приложил к мягкому месту каждого из них. На истошные крики потерпевших вбежала жена и пояснила, что это ее сестра с мужем, приехавшие вечером".

Конфликтная ситуация в данном случае - недоверие мужа к жене. Он был в какой-то степени готов к мысли о возможной измене. Иначе шок для него был бы настолько сильным, что он долго бы приходил в себя, а потом заставил бы себя проверить - не ошибся ли он.

Инцидентом в данном случае было случайное стечение обстоятельств: приезд в неурочный час, приезд гостей, о котором он не знал, размещение их в спальне и т.д.

Этот случай приведен для того, чтобы читатель имел возможность убедиться, что при формулировании конфликтной ситуации важны все 6 названных правил.

*Почему же всё таки конфликты возникают?*

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по своему»

Л.Толстой, «Война и мир»

*«Мы так любили друг друга, почему же сейчас мы на грани развода?».*

*«Почему возникает напряжение в нашем браке? Возможно, ли прожить в браке без конфликтов?»*

*«Есть ли зависимость между количеством прожитых нами вместе лет и частотой конфликтов?»*

*«Зачем нужен официальный брак, мы ведь прекрасно живем в гражданском браке?»*

*«Почему мы никак не можем найти общий язык?»*

Это самые задаваемые вопросы людей.

Считается, что эффективное супружеское взаимодействие определяется динамическим равновесием понятий "МЫ" и "Я".

Равновесие действительно является динамическим, ведь в каждый момент времени существует акцент только на одном из двух понятий. При слишком сильном развитии составляющей “МЫ” – всегда существует опасность торможения личностного роста одного из супругов (а иногда и обоих). Если сильно развит "Я"–компонент – возникают предпосылки для разобщенности и обид.

Существует афоризм, который показывает зависимость перспектив брака от типа отношений:

*"Если Вы и Ваш партнер умеете не только брать, но и давать – скорее всего, Ваш брак будет ПРОЧНЫМ.*

*Если один из Вас умеет только брать, а другой умеет только давать – вероятно, Ваш брак будет ПРОБЛЕМНЫМ.*

*Если Вы оба умеете только брать - Ваш брак будет КОРОТКИМ”.*

Понятно, что нельзя сводить весь комплекс отношений и проблем, которые возникают в браке, только к наличию или отсутствию эгоизма. Все гораздо сложнее. В чем же специфика семейных отношений? Почему для них характерны конфликты?

Семейные отношения регламентированы обществом и прописаны законодательно в Семейном Кодексе РФ. Но зачастую, понятия "Брак, супруги, ответственность, долг, развод, совместно нажитое имущество и проч." Не всегда совпадают с представлениями одного или обоих супругов.

Семейные отношения основаны на обязательствах друг перед другом, перед собой и перед обществом. Каждый из супругов может понимать свои обязательства или обязательства партнера по-разному, игнорировать их, понуждать другого партнера к выполнению и так далее. Часто брак становится площадкой для манипулирования друг другом и подмены общих целей на личные.

Семейные отношения формируются в большинстве случаев на основе опыта родительской семьи каждого из супругов (который порой очень трудно объединить в единое понимание), и необычайно редко на основе зрелых представлений и реалистичных пожеланий каждого из партнеров. Это становится поводом для семейных конфликтов.

Установки, возникающие в браке, обычно очень жесткие и поддерживаются обоими супругами, иногда непроизвольно.

Ниже представлены основные, наиболее часто встречающиеся неконструктивные установки на брак:

**Категоричность** - видение отношений с супругом (супругой) в "черно-белых тонах". Если в каком-то аспекте брака определяется проблема – Вы склонны считать, что брак обречен. И наоборот, если в какой-либо сфере отношений есть прогресс, то Вы совершенно спокойны за брак в целом.

**Пессимизм** – Вы замечаете, и придаете значение только негативным моментам и игнорируете позитивные стороны Вашей супружеской жизни. Ваши прогнозы на совместное будущее достаточно мрачные.

**Субъективизм** - Вы игнорируете очевидное, оперируя "собственными" фактами. Вы привыкли использовать свои чувства, как доказательства чего-либо.

**Легкомыслие** - Вы уверены, что проблемы не существует или что отдельные, имеющие место, факты не имеют для Вашего брака никакого значения.

**Идеализм** - у Вас романтический взгляд на жизнь. Ваши ожидания в отношении себя, партнера и брака в целом, не реалистичны.

**Нереальные требования** - Вы требуете от супруга быть таким, каким ВЫ хотите его видеть. Наиболее распространенные слова в Вашем лексиконе "должен" и "обязан".

**Ориентация на комфорт** - Вы относитесь к браку, как к инструменту удовлетворения только своих потребностей и повышению уровня только своего комфорта.

**Застревание** – Вы "зацикливаетесь" на одном, чаще негативном, событии и в дальнейшем рассматриваете отношения с супругом через "призму" данного события.

**Фатализм** – Вы отказываетесь что-либо менять в своем браке не потому, что Вас все устраивает, а потому, что "ничего изменить невозможно". Принцип "что будет - то и будет".

**Консерватизм** – Вы рассматриваете брак, как сложившийся стереотип отношений. Внешние воздействия вызывают у Вас тревогу. Мысли о том, что нужно что-то менять – страх.

**Жертвенность** – Вы рассматриваете брак с позиции жертвы и необходимости постоянно чем-то жертвовать: для сохранения брака, ради кого-то или чего-то. Классический пример: ради детей. Основная ошибка заключается в том, что дети, перенимая Ваш способ взаимоотношений, реализуют его в своих семьях, обрекая себя на ту же роль "жертвы" (принцип негативного программирования).

На самом деле установок значительно больше и все их перечислить невозможно. Важно научиться их правильно и вовремя распознавать и заменять на более эффективные.

"В каждой избушке - свои погремушки".

"В чужой монастырь со своим уставом не лезь".

Эти поговорки известны каждому, и речь в них идет о проблемных семьях...

Исключить возникновение семейных конфликтов невозможно, и семейные конфликты между близкими людьми возникают практически всегда. Просто в одних семьях их умеют решать, а в других – нет...

Поскольку, семья – это не просто сумма людей (членов семьи), а открытая саморазвивающаяся система со своими законами, нормами поведения и типом взаимоотношений. И изменения, происходящие с одним из членов семьи, прямо или косвенно отражаются на остальных ее членах. Семейные конфликты ВСЕГДА затрагивают личные интересы кого-либо из членов семьи. И каждая семья проходит определенные стадии развития, для которых характерны свои периоды напряжения и кризисы.

И здесь важно иметь эффективные и приемлемые для всех членов семьи способы решения данных проблем.

Распространенные заблуждения, которые поддерживают напряжение в семье:

Всегда есть виноватый (виноватая), он (она) источник всех проблем.

Если он (она) изменит свое поведение – семейный конфликт исчезнет сам по себе.

Сначала нужно добиться изменения поведения виноватого, а потом менять к нему отношение.

Нет смысла меняться самому (самой), если другой член семьи не делает попыток измениться.

В семье должен быть один лидер.

Правила и традиции семьи не подлежат изменениям.

Чем более независимы члены семьи друг от друга, тем менее сплоченная и дружная семья.

Кто больше зарабатывает – у того больше прав, и меньше обязанностей.

Компромисс – это уступка.

Сексуальные отношения – показатель прочности семьи.

С возрастом, чувства превращаются в привычки.

Нельзя жить для себя и для других одновременно.

Близкие люди имеют право на все.

Продолжительность и интенсивность семейного конфликта определяется не только причиной, непосредственно вызвавшей конфликт, но и установками, реакциями супругов на проблему.

Почему в одних семьях постоянные конфликты – это стиль жизни, а в других – отношения ровные, полное взаимопонимание? Потому что гармоничные семьи владеют определенными навыками общения, такими как:

Внимательное слушание и контакт глаз в процессе разговора.

Разговор от первого лица (я думаю, я решил, я хочу) и без ссылки на авторитет.

Открытое и ясное выражение мыслей.

Открытое и ясное выражение чувств.

Открытое и ясное выражение намерений и желаний.

А вот основные факторы, от которых, по мнению семейных психологов, зависит потенциал развития семьи:

Эмоциональное притяжение (влечение) членов семьи друг к другу.

Наличие самостоятельности и ответственности у каждого члена семьи.

Наличие вербальной и невербальной заботы об эмоциональных потребностях друг друга.

Способность брать ответственность за защиту благополучия других членов семьи и самой семьи как целого.

Присутствие у каждого члена семьи чувства безопасности, уверенности и доверия.

Способность к соблюдению соглашений и обязательств.

Наличие у каждого члена семьи чувства общности.

Готовность каждого члена семьи к содействию и помощи друг другу в случае необходимости.

*Заключение.*

«Любить – это не смотреть друг на друга, а вместе смотреть вперед в будущее»

Антуан Экзюпери

Ключевую роль в семейных конфликтных отношениях играют супружеские конфликты. Они возникают из-за неудовлетворения потребностей

супругов. Наиболее конфликтными являются кризисные периоды в развитии семьи. В зависимости от уровня конфликтности выделяются кризисные, конфликтные, проблемные и невротические семьи.

Семейные конфликты имеют психотравмирующие последствия: состояние полной семейной неудовлетворенности, «семейная тревога», нервно-психическое напряжение, состояние вины.

Конфликты между родителями и детьми возникают из-за деструктивности внутрисемейных отношений, недостатков в семейном воспитании, возрастных кризисов детей, индивидуально-психологических особенностей родителей и детей. Бесконфликтному общению родителей с детьми способствует повышение педагогической культуры родителей, организация семьи на коллективных началах, подкрепление словесных требований организацией воспитания, интересом родителей к внутреннему миру детей.

Сущность психологического консультирования конфликтных семей заключается в выработке специальных рекомендаций по изменению неблагоприятных психологических факторов, затрудняющих функционирование семьи и создающих в ней конфликтные отношения.

*Список используемой литературы.*

1. Они жили долго и счастливо… Книга о тайнах создания семейного очага. - Ростов-на-Дону: Издательство "Феникс", 1995.

1. Ковалёв С. В. Психология современной семьи. - М.: Просвещение, 1988.
2. Сатир В. Как строить себя и свою семью: - М.: Педагогика - Пресс, 1992.
3. Шуман С. Г., Шуман В. П. Семейные конфликты: причины, пути устранения. - Брест: Лаборатория «Практической психологии и педагогики», 1992.
4. Супружеская жизнь: гармония и конфликты/ Состав А. А. Богданович. - М.: Профиздат — 1990.
5. Бородкин Ф. М., Коряк Н. М. Внимание: конфликт. - Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1989.