Семейные ссоры

Методические рекомендации для родителей

Знай противника!

Актуальный конфликт:

Порождается актуальными проблемами.

Другими словами – как только ваше терпение на исходе, вы устали, перегружены – вот тут и начинается самое интересное!

Но актуальный конфликт не возникает случайно, как гром среди ясного неба. Он очень похож на каплю воды, переполняющую бочку.

А в самом центре…

Базовый конфликт:

Это противоречие между теми концепциями, убеждениями, мнениями разных членов семьи которые они несут из детства. Эти концепции заключают в себе предрасположенность к конфликту.

Базовый конфликт отвечает на вопрос – почему в одних семьях несмотря на отсутствие денег, бытовой беспорядок, дети и родители счастливы, а в других даже скопление посуды в раковине вызывает бурю негативных эмоций, почему один из супругов не видит в измене ничего страшного, а для другого это грех и предательство.

Регулирование конфликта

Когда конфликт уже возник:

1) Если тема спора не так и важна для вас – уступите. Лучше сохранить хорошие отношения, чем отстоять свою точку зрения.

2) Иногда необходимо сделать над собой усилие, замолчать и уйти в другую комнату. Эмоции не лучший советчик.

3) Если конфликт начинает нарастать, предложите обсудить эту тему позже в спокойной обстановке. Главное потом об этом не забыть.

4) Попробуйте сменить тему разговора, например, спросить какая температура на улице.

5) Если чувствуете свою правоту, спокойно обсудите ваши точки зрения и постарайтесь прийти к оптимальному решению.

В качестве профилактики:

1) Предупреждайте членов семьи об отсутствии настроения и желания общаться. При этом обязательно указывайте, когда они могут к вам обратиться в следующий раз.

2) Выделяйте специальное время для отдыха. Скорее всего члены вашей семьи не очень хотят видеть вас измученными.

3) Не забывайте про совместный досуг всей семьёй! Иначе для кого придуманы парки, кинотеатры, бассейны, катки, шашлык на природе и даже велосипеды. Пусть позитивного опыта и настроения в семье будет больше, чем раздражения.

4) Больше расспрашивайте о детстве и семье вашего супруга или супруги. Это может натолкнуть на мысль, почему не сходятся ваши взгляды на то, кто же всё-таки должен стирать носки?!

5) Если вы не в силах самостоятельно разрешить затянувшийся конфликт, обратитесь за помощью к специалисту.

6) Помните, что разрешённые конфликты, которые не оставляют после себя осадка, развивают семейные отношения, делают вас честнее и ближе друг к другу.

Притча

Человек был прикован к постели серьёзной болезнью, и казалось, что его смерть близка. Испугавшись, его жена позвала городского врача. Врач ходил вокруг пациента и выслушивал его более получаса, считал пульс, клал голову на грудь больному, поворачивал его со спины на живот и обратно, поднимал его ноги и туловище, открывал глаза, заглядывал в рот, а затем уверенно сказал: «Уважаемая, к несчастью, я должен сообщить вам печальное известие: Ваш муж мёртв уже два дня». В этот момент в ужасе поднял голову и тревожно прохныкал: «Но, милейший, я ещё жив». Жена стукнула мужа кулаком по голове и сердито сказала: «Молчи! Врач – специалист. Ему лучше знать».

Рекомендации подготовила:
Педагог-психолог ЦД и К №7
У. Л. Карташова