

Внутрисемейные конфликты: как решить проблему

04/05/2014

Французский писатель и великий знаток психологии человека и человеческих отношений А. Моруа тонко и точно представил сложности внутрисемейных отношений: два сблизившихся корабля качаются на волнах, сталкиваясь и скрипя бортами. И в самом деле, абсолютная идиллия и гармония в супружеской жизни – чрезвычайно редкая вещь.

Вероятно, самым сложным и наиболее ответственным этапом в жизни молодой семьи является начальный этап. Именно в указанное время новоиспеченные муж и жена сталкиваются с первыми семейно-бытовыми проблемами. Происходит притирка характеров и жизненных позиций. Это чрезвычайно тяжелый период отношений, который сопровождается подъемами и спадами настроений молодоженов. Очень часто данный момент жизни откладывает свой отпечаток на дальнейшей судьбе семьи.

Межличностные отношения в семье

Прежде чем раскрывать проблему внутрисемейных конфликтов, стоит разобраться, что представляют собой межличностные отношения в семье. Межличностные отношения в семье являются ведущим моментом ее жизнедеятельности, устанавливают результативность ее существования и выступают источником ее развития и роста.

Главный принцип общения в семье – темпераментность и концентрированность эмоций. Разница общественных и деловых контактов от семейных отношений в том, что общение с близкими и родными не ограничивается никакими строгими правилами и социальными рамками.

В каждой семье существует свой словарь для общения, например какие-то прозвища, и значимые даты, события, тайны.

Какие встречаются типы взаимодействия в семье

Сотрудничество – члены семьи готовы поддержать, уступить, роли очень гибко распределены, очень выражены взаимопомощь и стремление вместе разрешать любые конфликты.

Паритетные отношения – брак, построенный на обоюдной выгоде и равнозначных правах партнеров.

Соревнование – желание лидерства на фоне поддержания доброжелательности к супругу.

Конкуренция – стремление «подавить» и превзойти вторую половинку любыми методами. В отношениях прослеживается ревность, зависть и борьба за лидерство. Связь поддерживается при помощи привязанности, общих задач и интересов.

Антагонизм – несовместимость, отсутствие гармонии и противоречивость интересов, приводящие к распаду семьи.

Псевдосотрудничество – «муляж» благополучия не основанный на реальной поддержке.

Соперничество – двойственность отношений, постоянная несогласованность чередуется с доброжелательностью.

Изоляция – чрезмерная независимость и эмоциональная разобщенность супругов.

Что такое внутрисемейные конфликты

Внутрисемейные конфликты представляют собой противоборство между членами семьи. Возникает оно вследствие столкновения разнонаправленных взглядов и/или мотивов. Внутрисемейные конфликты обладают своими особенностями, которые нужно учитывать для предупреждения и разрешения этих конфликтов.

Психологи выделяют несколько видов нарушений супружеской коммуникации. К ним относятся: разноречивость невербального и вербального общения, формирование коммуникационных препятствий, управление супругом и злоупотребление манипулированием, расстройство и неправильность передачи чувств, отказ от общения одного из супругов, парадоксальная коммуникация и мистификация (старание не замечать хронического конфликта).

Внутрисемейные конфликты часто приводят к разводу

Если сложность общения принимает постоянный характер, то появляются затруднения в выражении любви и эмоциональной поддержке. Может возникнуть такая проблема, как «маятник конфликта», то есть обычная ссора набирает и набирает обороты. Например, муж неожиданно и беспочвенно вспылил, но чтобы не признавать вину, начинает вспоминать «грехи» в поведении жены и отчитывать ее за это.

В итоге закладывается противоборство и непонимание, которое, если не разрешить сразу, нарастет как снежный ком и в дальнейшем бездна обид приведет к разводу. Чаще в ссоре один атакует и выплескивает агрессию, а другой защищается и теряет собственное достоинство.

Виды внутрисемейных конфликтов

Конфликт может быть конструктивным и деструктивным.

Конструктивные конфликты помогают в семейной адаптации, позволяют выявить и устранить источник разногласия и противоречия, способствуют стабилизации отношений и объединению.

При **деструктивных** конфликтах психологический дискомфорт и сам конфликт со временем лишь осложняются. Разрешить ситуацию не получается. Главная цель такого конфликта – причинить вред, уязвить другого, что в итоге может закончиться неврозом.

Если в семье произошел сбой в отношениях, нарушилась взаимосвязь и единство ослабилось и ситуация зашла в тупик, то лучше обратиться за помощью к психологу.

Типологии семейных конфликтов

Выделяют три типологии семейных конфликтов: *актуальные*, *прогрессирующие* и *привычные*. *Актуальные* обычно возникают по сиюминутной причине, *прогрессирующие* конфликты – это долговременная невозможность приспособиться друг к другу. *Привычные* представляют собой постоянные противоречия в силу стойких стереотипов.

Основными причинами конфликтов являются следующие: *пренебрежительное отношение, сексуальная неудовлетворенность, дефицит положительных эмоций и заботы, зависимость от вредных привычек, финансовые разногласия, распределение обязанностей, проведение досуга.*

Ребенок и ссоры родителей

Отрицательное воздействие внутрисемейных конфликтов очень сильно отражается на личности ребенка. Во-первых, он становится постоянным свидетелем конфликтов в семье, а во-вторых, взрослые выплескивают свое раздражение на кроху. Нередко малыш становится орудием споров и объектом перетягивания от мамы к папе.

Эмоционально негативная атмосфера в доме тяжелым грузом ложится на детские плечи. Постоянные стрессы и психологическая незащищенность провоцирует неумение общаться с ровесниками и замыкание в себе. В итоге дети вместо любви к родителям могут испытывать глубокую ненависть.

Предупреждение и разрешение конфликтов в семье

Для предотвращения конфликтов используют: **принуждение, конфронтацию, уход от разрешения вспыхнувшего противоречия, сглаживание конфликта, компромисс (лучший вариант).**

Чтобы как можно скорее сгладить ссору, нужно научиться управлять эмоциями, стремиться понять своего партнера, понимать, что в конфликте нет правых, отнеситесь со второй половинкой по-доброму и без агрессии.

Для снижения количества конфликтов к минимуму рекомендуется научиться интересоваться партнером, слушать его и говорить об интересах, быть осторожней с приказами, не злоупотреблять критикой, почаще хвалить и понимать свои ошибки.

Не нужно молчать, просить прощение раньше времени, «приплетать» все другие обиды, оскорблять, уклоняться от спора, культивировать обиду и угрожать.

Всегда во время ссоры аргументируйте свое недовольство, ясно формулируйте проблему, не вмешивайте детей, не только говорите, но и внимательно слушайте супруга, и, главное, ищите компромиссы.