**Культура поведения в конфликтных ситуациях**

***Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми.***

***А.С. Макаренко***

Для детей мирная обстановка в доме – синоним счастья. Но даже в счастливых семьях случаются трудные времена, когда накопившиеся эмоции находят выход в ссорах.

**Семейный конфликт — что это?**

**Конфликтные семьи — это полнофункциональная структура. Ее члены взаимодействуют максимально близко друг к другу, проживают на одной территории.**

**Кризисы, конфликты** **возникают в любой семье**, но количество и выраженность их разные.

Семейные конфликты связаны со стремлением удовлетворить определенные потребности, избежать негативного воздействия, создать условия для собственных интересов, не учитывая потребностей партнера.

**Особенности конфликтов**:

* определяются структурной близостью;
* во взаимодействие включены эмоции;
* присутствуют правовые обязательства;
* наличие нравственных обязательств перед супругом;
* используются различные приемы ведения конфликтов;
* непосредственно связаны с кризисными периодами развития семьи;
* затяжные конфликты непосредственно сказываются на психическом состоянии участников, влияют на здоровье, провоцируя обострение и появление различных заболеваний;
* отношения между супругами влияют на детей.

Конфликты нередко возникают в неблагополучных семьях, где один или оба супруга злоупотребляют алкоголем и запрещенными веществами.

В семьях, где происходят частые скандалы, **присутствует постоянное напряжение**.

В тяжелых случаях конфликт виден даже посторонним людям, когда супруги уже не в состоянии сдерживать свои эмоции, и идут на конфронтацию по любому поводу. Нередко встречается и проявление насилия по отношению к супругу и детям.

**Виды конфликтных ситуаций**

* **актуальные**— яркие, быстро разгорающиеся, вызванные конкретной причиной;
* **прогрессирующие**— возникают постепенно, все сильнее разгораются, основная причина – неумение приспособиться друг к другу, найти компромисс;
* **привычные**— устоявшиеся отношения, которые в силу определенных привычек невозможно изменить, такие конфликты возникают по одним и тем же поводам и развиваются по единому сценарию.
* **явные и неявные**. Первые выражаются ярко, причина их понятна. Вторые проходят в скрытой форме, присутствует враждебность одной или обеих сторон, замкнутость, раздражительность, усталость.

***Почему в семье происходят межличностные конфликты?*** Прежде чем искать пути разрешения спорных ситуаций, важно разобраться в причинах их появления.

***Между родителями и детьми***

**Идеальные отношения** между родителями и потомками встречаются достаточно редко. В таких семьях присутствует мудрость старшего поколения, умение найти правильный подход к своим детям.

***Отца и сына***

Отец желает привить своему сыну определенные нормы и правила поведения в соответствии с собственными установками и понятиями. **Взрослеющий сын** постоянно **ощущает давление взрослых и стремится избавиться от контроля** и получить свободу действий.

Если отец авторитарен, ограничивает действия, побуждения, мысли, то рано или поздно он встречает сопротивление.

В неблагополучных семьях, где, например, отец-алкоголик, конфликт может возникать на этой почве, когда сын видит девиантное поведение отца и ребенка это возмущает, настораживает, вызывает чувство гнева.

У сына возникает необходимость защитить мать от нападений агрессивного супруга, что также приводит к ссорам, а в некоторых случаях к **физической расправе.**

***Матери и взрослой дочери***

Взрослеющая дочь напоминает матери о ее возрасте.

Это вызывает определенные **негативные ощущения, психологический дискомфорт.**Многие матери хотят, чтобы дочь отвечала их ожиданиям, жила в соответствии с определенными правилами, нормами, благополучно вышла замуж.

Однако **девочка стремится уйти от излишней опеки родителей, получить свободу и начать жить независимо**. Настойчивые советы, поучения **могут встречаться враждебно.**

***Семейно - бытовые***

Возникают на почве столкновения интересов. Нередко причиной становится **нестабильная финансовая обстановка**, когда семье не хватает средств к существованию.

Появляется постоянное недовольство одного или обоих супругов, попытка урегулировать бюджет, взять под контроль, распределить ресурсы.

Конфликты в семье могут возникать и **на почве разделения сфер влияния**, когда один из ее членов проявляет авторитарность, требует полного подчинения, другой не согласен с этим и сопротивляется.

Еще одна распространенная причина бытовых ссор — **измены,** подозрения в ней, **ревность**.

***Между детьми***

Родители нередко сталкиваются с тем, что у их детей возникают постоянные ссоры.

**Мальчики могут вести борьбу** **за соперничество**, особенно если возраст между ними минимальный.

**Брат и сестра могут ревновать родителей** **друг к другу**, у них происходит борьба за внимание. Если взрослые больше любят одного из детей, то это вызывает психологический дискомфорт у второго ребенка.

Особого внимания заслуживают **дети от разных браков**. Конфликты в этом случае практически неизбежны. Нередко требуется консультация психологов. Детям в этом случае необходимо принять факт наличия друг друга, то, что у их родителя появился новый партнер и есть еще потомство.

***Семейные конфликты*** – достаточно болезненный и острый вопрос нашего времени. Эмоциональное здоровье семьи – это не просто прерогатива благополучной семьи, но и мудрое правило культурного и гармоничного уклада семейных отношений.

В психологической и педагогической литературе существует мнение, что дошкольный период в воспитании личности ребёнка во многих отношениях является решающим, так как основные его психические свойства складываются именно в данном возрасте. Например, психологами и психотерапевтами отмечается, что у супругов раздражительных и беспокойных дети также раздражительны и нервны. И дело здесь не только в наследственности, а в той эмоциональной атмосфере, которая постоянно складывается в семье и затем закрепляется в психике ребёнка.

Любые конфликты, которые возникают в семье между супругами на глазах у ребёнка, представляют для него травмирующую ситуацию, которая может быть источником повышенной возбудимости, тревожности, страха, источником различных неврозов и даже психических заболеваний.

Решать, кто прав: папа или мама, выбирать, оценивать и, более того, становиться на чью-либо сторону – ситуация поистине драматическая! С опытом ребёнка, с его ограниченным знанием жизни и людей разбираться в семейных конфликтах – непосильное психическое бремя. Вот почему дружелюбные, спокойные взаимоотношения в семье – обязательное условие нормального развития личности ребёнка.

Недоброжелательность со стороны родителей вызывает неосознанную взаимную враждебность у детей. К сожалению, в жизни встречается довольно много случаев, когда родители не любят своих детей, а дети враждебно относятся к родителям.

*Таким образом, конфликтные отношения между мужем и женой, мужем и тёщей, женой и свекровью, недовольство родителей самими собой – всё это отражается на ребёнке, так или иначе нанося ему психические травмы, которые, безусловно, скажутся на его характере.*

**Основные модели поведения детей в семейных конфликтах — как ведет себя Ваш ребенок во время конфликтов в семье?**

Поведение ребенка при конфликтах, происходящих в семье, во многом зависит от его ***возраста, темперамента, самооценки, стрессоустойчивости, активности и общительности***.

Психологи выделили **основные модели поведения детей в семейных конфликтах**:

* **Ребенок-буфер.**Этот ребенок неосознанно или сознательно пытается сгладить все острые углы или примирить родителей. Все переживания, которые он испытывает, рано или поздно выливаются в его болезни, являющиеся условно-желательными, потому что отвлекают всех от продолжения ссоры. Очень часто у такого ребенка развивается серьезное заболевание – *бронхиальная астма, экзема, или целая череда простудных заболеваний.*Часты также нарушения неврологического плана – *беспокойный сон и трудности с засыпанием, ночные кошмары, энурез, заикание, нервные тики или синдром навязчивых движений.*

         Если Ваш ребенок ***часто болеет или у него наблюдаются какие-либо нарушения здоровья*** – проанализируйте ситуацию в семье. Может быть, Вы найдете корень всех его недомоганий в частых ссорах и, конечно, постараетесь их свести на нет, ради здоровья любимого малыша.

* **Ребенок встает на сторону более слабого родителя.**Такой ребенок старается защитить более слабого родителя в семейных конфликтах, вставая на его сторону и полностью бойкотируя другого родителя. Если Ваша семья часто переживает ссоры и конфликты, а такое поведение типично для Вашего ребенка, в дальнейшем это ***послужит причиной стойких неудач в личной жизни и формированию неправильного образа своей взрослой роли*.**
* **Ребенок уходит в себя.**Такой ребенок принимает нейтральную позицию в семейных конфликтах, стараясь не принимать в них участие. Он может внутренне очень переживать свою неспособность уладить данные конфликты, но внешне никак не проявлять эмоций, становясь отдаленным от близких людей, дистанцируясь всё больше и больше от семьи, уходя в свое одиночество и не пуская во внутренний мир никого. Такой малыш очень ***тяжело будет адаптироваться в любом детском коллективе, а потом – в социуме,****частыми его спутниками будут****депрессия, неуверенность в себе, страхи, пониженная самооценка.***В подростковом возрасте такие дети становятся неэмоциональными и замкнутыми, и часто находят утешение в том, что запрещено – ***курении, выпивке, наркотиках, уходах из дома*** и т.д.

Бытует мнение, что на ребенка негативно влияют только те конфликты в семье, которые произошли при нем. Но психологи обращают внимание родителей на тот факт, что **дети способны глубоко переживать даже скрытые конфликты между родителями, которые не выливаются во внешнюю ссору** или обвинения друг друга, но надолго поселяют в семье отчужденность и холод в отношениях.

Такая «холодная война» способна **исподволь разрушать психику ребенка,**порождая те же самые проблемы, о которых мы говорили выше.

Исходя из вышеизложенного, вполне естественно возникает вопрос: *можно ли избежать семейных конфликтов, не доводя их до хронического состояния?* А если конфликт возник, *какие меры следует предпринимать, чтобы нейтрализовать его психотравмирующее воздействие на членов семьи, и прежде всего на детей?*

**Профилактика**

Семья долго не продержится только на одних чувствах. Необходимо умение наладить конструктивный диалог, вовремя пойти на компромисс. Значение имеет **разграничение обязанностей**и согласие партнеров с этим.

**Выбор главы семьи** — один из важных моментов предупреждения семейных конфликтов. Если происходит постоянная борьба за первенство, скандалы неизбежны.

**Семья — это постоянная необходимость** **совместно** **решать  различные** **вопросы:** бытовые, финансовые, рождение ребенка, отдых, ремонт.

**Чем больше разногласий и несовпадений интересов и направлений движения, тем чаще и ярче конфликты**.

*Для сохранения мира в семье оба партнера должны быть****готовы к совместной работе****, не опускать руки при возникновении сложностей, стремиться помогать близкому человеку в трудной ситуации, поддерживать.*

**Как же решить конфликты наиболее безболезненно и выигрышно для обеих сторон?**

1. **Диалог**. Проблему необходимо обсудить конструктивно, спокойно, без повышенных тонов. Каждый супруг должен высказать свою точку зрения, цели, вероятные пути решения.
2. **Избегание негатива**— игнорирования, резких обвинений, криков, принижения личности.
3. **Уметь меняться**. Конфликты могут возникать по причине того, что у партнера есть привычки, вызывающие негативные эмоции у близкого человека. В некоторых случаях стоит пересмотреть свой образ жизни, способ действий, если так важно сохранить хорошие отношения. Умение меняться связано и с собственным развитием.
4. **Значимость супруга**. Насколько важен супруг, совместная жизнь с ним? Подчеркивание значимости помогает снизить градус накаленности конфликта. Важно уметь высказать благодарность, проявить уважение, несмотря на возникновение спорной ситуации.
5. **Ссора, выяснение отношений**между взрослыми **не должны происходить на глазах у детей**. Ребенок очень остро воспринимает конфликт между родителями, запоминает его.
6. **Уметь признавать собственные ошибки.**Не каждый человек способен согласиться с тем, что был не прав. Психика, самооценка сопротивляется. Однако если вы признаете свою неправоту, это вовсе не означает потерю уважения со стороны других, наоборот, рассказывает о наличии у вас адекватного восприятия действительности.
7. **Важно найти причину раздора.**К сожалению, многие ссоры возникают из ниоткуда, просто потому, что у одного из партнеров плохое настроение, склочный характер, завышенные требования, психические отклонения.
8. **Поиск поддержки у партнера.**Дайте ему понять, что вам нужна его помощь, это снизит напряженность, и конфликт постепенно ослабнет.
9. **Использование чувства юмора**. Тактику надо применять осторожно, чтобы юмор не перерастал в откровенную насмешку над действиями партнера.

**Что делать при семейном конфликте в семье, где есть дети?**

**Определите проблему, пользуясь нейтральным языком, не «набрасывайтесь» друг на друга.** Огульная критика и унижение друг друга не помогают.

**Скажите вашему супругу/супруге, что вы от него ожидаете, что он/она должен сделать.** Будьте точны. Объясните свои чувства, начиная предложения словами: «Мне хотелось бы» или «Я чувствую, что». Не пользуйтесь словами, вынуждающими обороняться, например, «Почему ты...», «Ты всегда...», «Ты никогда...».

**Придерживайтесь возникшей проблемы (не говорите о прошлых).** Спросите у супруга/супруги, каковы его/ее предложения по решению этой проблемы.

**Старайтесь «сдерживать» язык в присутствии детей.** Сдерживайте желание обзывать мужа/жену, оскорблять, если не хотите, чтобы дети потом это повторяли. Чтобы этого добиться, нужна практика – и в плохой день это иногда просто невозможно! Но попытаться стоит!

**Покажите, что вы себя уважаете,**поэтому в момент ссоры говорите спокойно, но уверенно.

**Старайтесь не обвинять ни супруга/супругу, ни других, лучше сконцентрируйтесь на решении проблемы.** Не создавайте у ребенка впечатления, что проблемы – это всегда чья-то «вина», лучше скажите: «Я тебя слышу, но я не согласна. Что нам придумать?» Такое поведение поможет ребенку понять ценность «переговоров»; кроме того, они приобретают чувство контроля над проблемами, которые надо решить. Таким образом, дети не будут чувствовать себя во власти обстоятельств.

**Не угрожайте попусту,**т. е. не говорите то, что вы никогда не сделаете, например, «если ты еще раз так сделаешь, я никогда в жизни не буду с тобой разговаривать» (что опять же нелегко в разгар ссоры). Поймите: все, что вы говорите, иногда воспринимается совершенно буквально, если подслушано «маленькими ушками».

**Не забудьте сказать вашим детям, что конфликт, при котором они присутствовали, исчерпан.**Неразрешенные конфликты могут весьма травмировать психику детей.

**Подумайте дважды, прежде чем отрицать, что что-то не в порядке, если вас об этом спрашивает ребенок.** Дети часто чувствуют «напряжение в воздухе», даже если им говорят, что все в порядке. Некоторые родители с самыми благими намерениями стараются «прятать» от детей все конфликты, чтобы не травмировать их. Однако это может лишить детей возможности наблюдать, как развиваются отношения, и учиться тому, что все должны участвовать в решении проблем. У многих детей чувство своей безопасности рождается из знания, что родители сумеют решить все проблемы, даже если они и не всегда согласны с этим решением.

**Старайтесь, чтобы ваши объяснения были простыми.** Дети могут считать себя виноватыми в том, что вы сердитесь, если истинную причину вашего гнева вы не объяснили им.

*Женя сказала своему четырехлетнему ребенку: «Интересно, ты слышала, как утром мы с папой ссорились? Мы не могли решить, чья очередь идти в химчистку. Сначала мы оба говорили, что заняты, но потом все-таки договорились».*

*Разведенный отец считал полезным время от времени говорить своим детям: «Хотя папа с мамой больше не живут вместе, в этом совсем нет вашей вины. Мы оба вас очень любим и всегда будем рядом. Но зато, надеюсь, вы не будете больше слышать наших ссор».*

**Говорите своим детям, что любые чувства имеют право на существование (но добавьте, что это не означает, что любое поведение имеет такое право).** Затем покажите им, что вы имеете в виду, поощряя их выразить собственные чувства. Пусть ваши дети слышат, что у вас был напряженный день. Пусть они видят, как вы успокаиваете мужа после трудного рабочего дня. Дети должны понять, что дом – это безопасное место и что плохие чувства бывают у всех.

*Хотя время от времени ссоры в присутствии детей обязательно происходят, и это не очень хорошо, но, с другой стороны, такие ссоры дают детям возможность увидеть, что даже когда гнев и обида открыто проявляются, семья может решить проблемы и восстановить чувство любви.*