**Способы разрешения семейного конфликта**

Любая внутрисемейная ситуация теоретически может стать конфликтной. Это зависит исключительно от поведения супругов во время конфликта.

Когда партнеры остро реагируют на любое противоречие и пытаются доказать свою правоту мы имеем дело с конфликтом. Однако если сложная ситуация обсуждается спокойно и доброжелательно, супруги стремятся к примирению, а не к тому, чтобы выяснить кто прав, а кто виноват, то серьезность конфликта существенно уменьшается.

**Три самых неудачных тактики поведения при семейном конфликте:**

*1. Позиция стороннего наблюдателя.*

Пример конфликта в семье: жена обнаружила у мужа полное равнодушие к сломанному крану. Она молча ждет, когда же муж догадается взять в руки инструменты! Чаще всего ожидание затягивается и происходит взрыв.

*2. Открытый конфликт.*

Еще один неудачный способ разрешения конфликта: ссора с упреками, взаимными претензиями и обидами.

*3. Упрямое молчание.*

Этот способ заключается во взаимном упорном молчании, когда обе стороны обижены друг на друга, но на обсуждение проблемы никто не идет. В этом случае супругами овладевает чувство жалости к себе, беспокойство и обида.

Все вышеперечисленные модели поведения не способствуют разрешению проблем в отношениях. Для того чтобы семья стала для супругов надежным тылом, они должны получать друг от друга моральную и психологическую поддержку. Чтобы возникло взаимное доверие важно уметь выслушать, понять и пойти друг другу навстречу.

**Способы разрешения конфликта:**

**1. Открытый и спокойный диалог.**

Супруги должны стремиться идти навстречу друг другу. Важно обсудить текущую проблему конструктивно, без обвинений и упреков, с поиском оптимального решения для обоих.

**2. Понимание партнера.**

Супругам следует избегать негативных тактик, таких как игнорирование, эгоцентризм, принижение личности партнера, и использовать конструктивные: активное слушание партнера, понимание сказанного и недосказанного им.

**3. Способность меняться.**

Необходимо уметь делать шаги навстречу партнеру, менять свою позицию и взгляды по мере того, как брак предъявляет свои новые требования.

**4.Подчеркивать значимость супруга.**

Высказывание партнеру благодарности и того, что его ценят, уважают и восхищаются им, является одним из самых эффективных способов расположить супруга в свою сторону, быть услышанным и добиться взаимопонимания практически по любому вопросу.

*Одна из главнейших ценностей брака и супружеских отношений* – это уверенность в том, что тебя понимают. Это важно для каждого, знать, что супруг готов тебя выслушать, внимателен и настроен на то, чтобы тебя понять. Только в этом случае, партнер готов раскрыться нам и поделиться самым сокровенным.

Доверие партнера может разрушиться, из-за того, что его переживания не воспринимаются всерьез, рассматриваются как неважные, незначительные, нестоящие внимания. Если переживания партнера становятся предметом насмешек и шуток.

Когда нам кажется, что нас не понимают, мы чувствуем себя одинокими. Руки опускаются, и пропадает желание общаться и обсуждать что-то важное. Так супруги начинают отдаляться друг от друга и перестают быть одним целым.

По данным социологического опроса, конфликты разрешаются в два раза успешнее в тех семьях, где супруги оказывают друг другу психологическую поддержку. В семьях, где каждый чувствует, что может поделиться своими тревогами и сомнениями. В браках, где супруги научились принимать друг друга такими, какие они есть.