

Как сохранить мир в семье

Что такое семья? Это союз любящих людей, которые осознанно решили жить вместе, двигаться вместе в будущее, растить детей и делить радости и невзгоды. Но иногда и между любящими людьми случаются непонимания или конфликты.

Когда два разных человека объединяются в одну семью, они уже порождают конфликтную ситуацию. До брака каждый имел свой жизненный опыт, свои взгляды, собственные привычки. Когда длится период ухаживания, влюбленные на время забывают обо всем, в том числе и о собственных привычках и предпочтениях. Но когда начинается совместная жизнь, праздник любви уступает место серым будням. И вот здесь попытка объединить свои разные жизненные установки в одно целое приводит к первым столкновениям. И только разумное понимание происходящего позволит супругам найти рациональные способы разрешения конфликтов в семье.

Конфликт - это не всегда плохо. Если хорошо смоделировать конфликтную ситуацию, то можно даже и выиграть от этого! Ведь не стоит забывать, что конфликт всегда несет с собой изменения и позволяет людям извлекать уроки и совершенствоваться. Конфликт стимулирует любопытство и воображение, он избавляет нас от монотонности жизни. Когда конфликт погашен, могут установиться более тесные отношения.

С другой стороны, конфликт может нанести вред отношениям, он отбирает время, энергию и даже деньги. Затяжной конфликт непременно отразится на психическом и умственном здоровье.

Как поддерживать стабильность и благополучие в семье?

Слушайте друг друга, давайте понять, что вас интересует содержание разговора, и вы понимаете партнера. Способность слышать другого является более ценной способностью, нежели умение говорить.

Стремитесь узнать друг друга как можно лучше: интересуйтесь увлечениями партнера, его мнением, им самим. Те, кто занят исключительно собой и своими проблемами, не могут полноценно контактировать с другими людьми.

Хвалите друг друга. Большинство людей всегда высказывают неудовлетворение, когда им что-то не нравится. Однако немногие помнят о том, что нужно и похвалить партнера.

Входите в положение друг друга. Очень часто мы не замечаем того, что происходит в душе партнера. Каждый партнер должен ставить себя на место другого, стараясь понять его мысли и переживания. В этом случае получится быть более терпимым к другому и избежать конфликтов.

Не критикуйте друг друга. Зачастую именно склонность к критике разжигает распри между супругами, ведь если вы критикуете другого можно не сомневаться в ответной критике. Критика не должна задевать достоинств супруга, она должна нести позитивный посыл. Если делаете замечание, не забудьте найти также и то, за что можно похвалить партнера.

Не приказывайте друг другу. Никто не любит получать приказания, потому что это напоминает об обязанностях, а брак - это то место, где оба чувствуют себя равными. Поэтому приказы вызывают естественное сопротивление. Чтобы избежать этого, переформулируйте приказ в вопрос или просьбу.

Умейте признавать свои ошибки. Если вовремя признать и исправить свои ошибки, то можно избежать множества ссор и конфликтов. Умение понимать и признавать свои слабости является признаком взросления и помогает успешно владеть конфликтной ситуацией.

Ищите компромиссы. Конфликт возникает потому, что супруги имеют разные мнения, интересы и не имеют желания, а иногда и не могут уступить, отказаться от них. Необходимо для выхода из ситуации хотя бы частично принять и выполнить просьбы супруга, с другой стороны, не настаивать на идеальном, максимальном выполнении претензий.

Не забывайте про чувство юмора, оно помогает сгладить конфликт но, конечно же, не избавляет от обсуждения проблемы. Также можно промолчать или игнорировать попытку партнера инициировать конфликт, чувствуя, что он расстроен и встревожен. Не стоит обострять конфликт из-за пустяка, так как он может превратиться в затяжную войну. Следует помнить высказывание великого писателя Л.Н. Толстого: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая несчастлива по-своему».

Если проблемы не решаются, обратитесь к профессионалу. Старайтесь понимать друг друга, идти навстречу друг другу и любить!

Психолог Гомельского городского ЦГЭ Хитрова Е.А.