**Тактики разрешения супружеских конфликтов**

Говоря о разрешении супружеских конфликтов, В. А. Сысенко считает, что нужно:

* поддерживать чувство личного достоинства мужа и жены;
* постоянное демонстрировать взаимное уважение и почтение;
* стараться вызвать энтузиазм у другого супруга, сдерживать и усмирять в себе проявления злобы, гнева, раздражительности и нервозности;
* не акцентировать внимание на ошибках и просчетах своего спутника жизни;
* не упрекать прошлым вообще и прошлыми ошибками в частности;
* шуткой или любым отвлекающим приемом снимать или приостанавливать нарастающее психическое напряжение;
* разрешать назревающие конфликты отвлечением на другие безопасные темы;
* не терзать себя и партнера подозрениями в неверности и измене, сдерживать себя в проявлениях ревности, приглушая возникшие подозрения;
* помнить, что в браке и семье необходимо проявление крайнего терпения, снисходительности, добросердечия, внимания и других положительных качеств.

Применительно к семейным конфликтам полезно прислушиваться к рекомендациям специалистов по конфликтологии и тренингам межличностного общения. Следует **избегать деструктивных тактик** (игнорирование, принижение личности партнера, эгоцентризм) и пользоваться позитивными. Например, использовать в межличностных отношениях так называемое **активное слушание** — систему действий, способствующих сосредоточению внимания слушающего на партнере, активизации самовыражения партнера, восприятию и пониманию сказанного (и не сказанного им).

Весьма актуальными в семейно-брачных отношениях является использование **подчеркивания значимости партнера** (высказываний, передающих партнеру сообщения о том, что его вклад ценят, его уважают, благодарны ему, восхищаются им), а такт же подчеркивания общности с партнером (высказывания, констатирующие сходство между говорящим и его партнером, общие черты, общность позиций, переживаний, опыта и др.).

Интересный подход к разрешению конфликтов демонстрирует американский семейный психотерапевт **Дин Делис** (1994). По его мнению, конфликты, вызванные так нанимаемым «дисбалансом объективных обстоятельств», поддаются коррекции легче всего. Под этим термином он понимает напряженные ситуации, поникающие в семьях, оказавшихся в стрессовых ситуациях, которые Д. Делис понимает в широком смысле. Сюда входят любые объяснения, такие как переезд, рождение ребенка, свадьба, изменения профессионального статуса, авария, подростковый бунт и т. д.

К тактикам разрешения дисбаланса объективных обстоятельств автор относит следующие:

**во-первых**, следует винить ситуацию, а не друг друга (то есть необходимо осознать закономерность самих изменений в отношениях);

**во-вторых**, следует сопереживать супругу (попытаться встать на его позицию и выразить понимание его сложностей);

**в-третьих**, следует договариваться о восстановлении равновесия, избегая неопределенной искренности. Нужно составить конкретные и действенные краткосрочные и долгосрочные планы совместного изменения возникшей ситуации. Д. Делис считает, что всегда есть способ улучшения плохой ситуации, если партнеры берут на себя ответственность за нахождение наилучшего выхода и при этом используют тактики безобвинительного общения.

**Андреева Т.В.** Семейная психология