 КОНФЛИКТ В ПАРЕ – РАЗРУШЕНИЕ ИЛИ РАЗВИТИЕ..?

***Клуб молодой семьи***

Май, 2020

*Не старайся сказать последнее слово,*

*старайся сделать последний шаг.*

*Жильбер Сесброн*

Без споров прожить невозможно, потому что каждый из нас индивидуален ***–*** мы все очень разные  и имеем свое личное мнение, внутренне очень обоснованное. Не всегда разные точки зрения можно привести к общему знаменателю. Зачастую нас никто не учил не только адаптироваться к другим, но и просто прислушиваться к точке зрения ближнего. И даже если в паре муж и жена идут навстречу друг другу, это не означает, что во всех вопросах у них будет полное единомыслие.



***Конфликт – это возможность заявить о себе в отношениях.***

Молодожены испытывают иллюзию того, что они будут жить единым организмом и мыслить, как одно целое. Но у двух отдельных людей со своим собственным внутренним миром не может быть 100% совпадения, полного пересечения мнений по каждой из областей их жизни.

И вот пара сталкивается с разницей взглядов, подходов и вкусов. И чтобы эта разница не разъединяла, ее нужно принимать, а не наращивать напряжение из-за разочарования от чужого инакомыслия. Когда ожидания в единогласии не оправдываются, возникает *конфликтное поле*.

 ***Супруги имеют право думать по-разному, это естественно и нормально - каждый из нас отдельная личность.***

 **Какими бывают конфликты?**

* **Эмоциональное заражение**. Негативное состояние одного человека передается второму. Муж вернулся с работы, переживая несправедливый выговор начальника. Он транслирует раздражение, жена «считывает» его настроение и начинает раздражаться, перенимая его эмоции.
* **Сценарии поведения**. Сказываются модели отношений, которые партнеры взяли из семьи родителей или прошлых браков. Когда папа поздно приходил домой, мама закатывала скандал. Когда мама высказывала претензии, папа уходил, громко хлопнув дверью.
* **Пальма первенства**. Конфликт по принципу «кто здесь главный». В некоторых вариантах это будет звучать как «кто виноват». Семья не строит брак, как парный танец, а как взаимную борьбу за первое место, как конкуренцию. Супруги воюют за главенство, но победителей тут нет.
* **Эмоциональный слив**. Здесь может не быть никакой причины для ссоры, просто одному из супругов хочется поругаться. Это совершенно деструктивный конфликт, когда человек буквально сливает на другого свое накопленное напряжение. Как в анекдоте: «Включи свет». Жена включает. «Ну и кому ты лампочкой сигнализируешь?!»

**Нельзя использовать конфликт, как средство достижения своих целей**

Это может служить разрушителем отношений и его стоит пытаться заменить на лучшие инструменты коммуникации. Например, на спокойную беседу и мирное обсуждение своих намерений. Несомненно, это не так быстро и просто. Если вы привыкли конфликтовать, и это ваша естественная манера поведения, от такой вредной привычки не избавиться в один день. Вы будете постепенно учиться менять фокус, смотреть на ситуацию со стороны, видеть, куда в итоге приведет ваш конфликт. Он рушит отношения? Если вы это поймете, то будете пытаться его остановить.

**Основные правила разрешения конфликта**

* Прежде всего, дайте себе время, не спешите с реакцией на действия партнёра. Вполне возможно, в конфликте вы привыкли реагировать определённым образом. Если вы замечаете, что после конфликта вы не удовлетворены, не видите, что ситуация разрешилась подходящим для вас и партнёра образом, попробуйте для начала понять свою привычную реакцию. Может, это одна из описанных выше? Или что-то другое, но тоже не приводящее к удовлетворению?
* Такая пауза помогает также понять, а чего, на самом деле, вы хотите от партнёра. В чем ваш интерес? Например, собираясь сказать «ты всегда забиваешь на меня и игнорируешь мои потребности», вы хотите, чтобы он просто об этом знал или хотите, чтобы в данной конкретной ситуации он, к примеру, посоветовался с вами, какой выбрать диван в комнату? Или извинился?
* Очень важно понять и интерес своего партнёра. Не стесняйтесь задавать ему уточняющие вопросы: «Чем это для тебя важно?», «Что ты имел в виду, когда сказал…?». И прислушайтесь к тому, что он отвечает. В запале мы можем упустить, что для него действительно важно. Помогите обоим выйти из замкнутого круга взаимных упрёков! Если вы поняли интерес партнёра и свой собственный, вы уже сделали полдела.
* Выберите время. Согласитесь, мало полезного в том, чтобы «разбираться» в тот момент, когда ваш партнёр только пришёл с работы, усталый и голодный. Или когда вы в гостях у чьих-либо родителей. Безусловно, чувства «кипят» и трудно заставить себя отложить выяснение отношений до подходящего момента. Но здесь выбор за вами, что для вас ценнее – подождать или же обходиться с последствиями разговора, когда в него вступили еще и ваши родственники.

 Задумайтесь, а как вообще обычно у вас это происходит? Когда и при каких обстоятельствах вы конфликтуете? Что можно предпринять, чтобы реже оказываться в подобных ситуациях? Или, возможно, заранее договориться с партнером, как прояснять спор, чтобы смягчить последствия?

* Во время конфликта полезно говорить об актуальной ситуации, не нагружая ее прошлыми разногласиями. Согласитесь, есть разница, скажет вам партнёр «ты всегда критикуешь меня и обесцениваешь!» или «когда ты сейчас сказал, что…, я чувствую себя…»? Обобщения «всегда», «каждый раз», «постоянно» опасны тем, что, во-первых, за ними сложно увидеть реальную потребность партнера, а, во-вторых, они превращают конфликт в снежный ком взаимных упрёков.
* И в момент, когда вы решаете говорить о разногласии с партнером, важно помнить о ценности ваших с ним отношений.

 Безусловно, если вы обнаружили истинные интересы и мотивы свои и своего партнёра, это не гарантирует, что вы совместно найдёте вариант, идеально подходящий вам обоим. Есть такие интересы, которые мы не можем удовлетворить одновременно или с этим конкретным человеком. Но когда партнёр говорит «я очень тебя люблю и дорожу нашими отношениями, но не могу сейчас выполнить то, что ты хочешь, потому что…», согласитесь, становится легче принять его выбор.

*Научиться конфликтовать так, чтобы каждый партнёр был услышан, говорить не об упрёках, а об интересах, совместно находить вариант, подходящий для обоих, или принимать, что в какой-то ситуации он невозможен,* ***–*** *это непросто.*

*И порой не удаётся самостоятельно перестать реагировать привычным для себя способом. Тогда вам может семейный психолог. Его задача* ***–*** *помочь партнёрам услышать и понять другую точку зрения. Помочь состояться настоящей встрече обоих партнёров в той разнице, которая между ними есть. И благодаря этому часто открываются новые возможности для разрешения конфликтной ситуации.*



Составитель: Яцкевич Н.П.

**Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР**

<https://www.bsuir.by/ru/spps>

Источники:

<https://www.marieclaire.ru/psychology/pravilno-miritsya-mujskoy-i-jenskiy-vzglyad/>

<http://burmistrov.school/konflikty-v-pare.html>

<http://mpsy.ru/biblioteka/nashi-stati/konflikty-v-pare-kak-vyjti-iz-zamknutogo-kruga.html>

<http://thenoisetier.com/blog/about-conflicts-in-relationships>