

# СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ: ПРИЧИНЫ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

К сожалению, мы устроены весьма несовершенно: болезненно реагируем на обиды и оскорбления, проявляем ответную реакцию в виде агрессии.

Нам бы сдержаться, простить обиду, к этому призывают все мировые религии и этические учения, однако, несмотря на все, число желающих «подставить другую щеку» не увеличивается.

## Почему возникает конфликт?

1. Многие семейные конфликты часто являются средством проявления внутреннего состояния семейных отношений и при возникновении напряжения «сигнализируют» о неблагополучии.
2. Любой конфликт порождается каким-либо определенным противоречием. Таким образом, причиной возникновения конфликта служат:
3. Причины конфликта исчезают только с устранением конфликтной ситуации (противоречия), исчерпанием инцидента. К сожалению, на практике в большинстве случаев дело ограничивается лишь исчерпанием инцидента.



*Конфликт можно уподобить сорняку в огороде, где конфликтная ситуация — это корень сорняка, инцидент — то часть, что на поверхности. Оборвав ботву сорняка, но не тронув корень, мы только усилим его работу по вытягиванию из почвы питательных веществ. Да и найдя корень, не устранив конфликтную ситуацию, мы создаем ситуацию для углубления конфликта.*

## Правильное формулирование конфликтной ситуации

Определение проблемы играет ключевую роль в разрешении конфликта.

- Не бойтесь сказать: «То, что случилось, является проблемой (формулировка конкретной ситуации), и я хочу, чтобы ты помог(ла) решить её»
- Скажите всё, как есть.
- Избегайте обвинений, которые лишь вынуждают партнера защищаться.
- Дайте вашему партнёру понять что вы должны совместно найти решение, при котором никто не будет ущемлён. Важно, чтобы он поверил в то, что вы искренне желаете его помощи и с уважением относитесь к его чувствам, идеям.