**Рекомендации психолога**

**Рекомендации по преодолению семейных конфликтов:**

Не надо думать, что Вы сможете переделать свою половину, и поэтому не тратьте на это время и силы. Поймите, что перевоспитать взрослого человека практически невозможно. Зачастую это делается принудительно и крайне жестокими методами, но не всегда приводит к желаемым результатам.

В процессе спора приводите больше фактов и старайтесь не критиковать партнера. Критика может переполнить чашу терпения и плохо отозваться на самолюбии близкого человека. К тому же одного желания критиковать мало, нужно иметь в запасе конструктивные предложения. Иначе на вопрос: «А что ты предлагаешь?» – нечего будет ответить, и противная сторона попросит тебя замолчать, причём, возможно, в довольно грубой форме.

Во время ссоры попробуйте сосредоточиться на чувстве признательности к партнеру за любую мелочь – поглаженную рубашку, приготовленный завтрак, почищенные сапоги, купленные просто так цветы... Помните, что ваш партнер, вступая с вами в брак, совершил великий выбор, а не выменял вашу любовь на кучу мелких обязательств перед вами, которые он должен выполнять всю свою семейную жизнь.

Старайтесь проявлять в семейной жизни внимание к супругу значительно чаще, чем это требует календарь. Жене не стоить забывать, что муж любит подарки не меньше, чем она. А муж должен помнить, что жена ценит скромные цветы, преподнесенные просто так, так же, как и огромный букет, подаренный на день рождения. Маленькие сюрпризы доставляют немало приятных минут обоим партнерам и делают отношения нежнее и крепче.

Конечно, в пылу семейных ссор о таких рекомендациях вспомнить очень трудно, и конфликт может разгореться ещё больше. Что же можно применить в таком случае?

«Я люблю тебя, несмотря ни на что...» – это наиболее сильный аргумент, которым можно воспользоваться.

«Мы оба не правы в своих обвинениях...» Произнёсший это как бы берёт на себя ответственность за возникший конфликт и тем самым даёт возможность другому остановиться и осознать свою долю вины.

«Мы оба можем совершить ошибку», «у нас всех есть слабости и недостатки...» – эти фразы помогут смягчить грубость и обвинения, помогают перейти к анализу сути конфликта и его разрешению.

«Нам нужно остыть...» – предложение партнёру остановиться и установить временное перемирие.

Эти и другие фразы помогут на время ослабить накал страстей и отрицательных эмоций, более внимательно и спокойно проанализировать создавшееся положение, вместе найти выход и уладить недоразумения.

Инициатор должен точно знать, чего он намерен достигнуть: добиться извинения, не допустить повтора, попытаться выяснить обстоятельства и понять партнера, послушать аргументы или просто сорвать на близком человеке плохое настроение. Разобравшись в своих чувствах, эмоциях, Вы уже, возможно, не захотите затевать ссору, а просто поговорите по душам с Вашим партнером.

Во время ссоры надо честно следовать правилам. Недопустимо использовать аргументы, задевающие партнёра, например, те, которые подчёркивают его физические недостатки. Нельзя «припирать к стенке», то есть оставлять партнёра абсолютно побеждённым и морально раздавленным. Это заставит его ещё больше озлобиться и идти до последнего. Категорически запрещается вспоминать старые обиды. Ведь партнёру, несомненно, тоже есть о чём вспомнить, и это ещё больше подольёт масла в огонь ссоры.

Нельзя осмеивать и унижать людей, которые имеют для партнёра наибольшую ценность (друзья, родители). Не следует прибегать к таким фразам: «все женщины стервы», «все мужчины негодяи», «ты мне никогда не помогаешь», «ты меня никогда не любил/а» и прочее. Всегда можно доказать, что это неправда.

**Способы снятия конфликта в семье**

Часто после ссор обида на партнера, трещина в отношениях остается надолго, болит, как незаживающая рана. Это приводит к разводам или охлаждению отношений. На такие конфликты нельзя махнуть рукой, нельзя забыть, нельзя страдать привычно и покорно.

Постарайтесь следовать следующим правилам:

Попробуйте установить причину конфликта. Но при этом старайтесь услышать друг друга, правильно понять. Чаще всего причина обрастает несуществующими претензиями и придирками, за которыми не видно истинного смысла конфликта. Пусть сначала говорит инициатор конфликта – обиженный супруг. Часто его претензии – это своеобразный зов о помощи. Не стоит отмахиваться от его эмоциональных речей, выслушайте претензии и обиды, не перебивая. Но и инициатору стоит обдумать свои слова, не предъявлять необоснованных упреков, не говорить намеками. Ясно сформулированная, искренняя речь – лучший помощник в разрешении конфликта.

Конфликт – это не повод оскорблять или стараться задеть, унизить другого. Конфликт должен привести к конструктивному общению, к деловому обсуждению проблемы. Цель – установить доброжелательную обстановку в семье, не забывая об этом ни на минуту. Конфликт, ссора не равна битве. Потому победа здесь не важна, а важно наладить отношения. В связи с этим нельзя допускать личные оскорбления, указания на недостатки. Лучше обсудить ошибки, просчеты, проступки, а не личные недостатки друг друга.

Нельзя втягивать в конфликт детей, родителей, знакомых, соседей, друзей. Третье лицо обязательно, вольно или невольно, примет чью-нибудь сторону, а посторонние люди вряд ли будут справедливы в оценке ситуации. Неприемлемо участие в конфликте ребенка, так как именно он страдает больше всего от ссор родителей. Постарайтесь также избегать агрессивного поведения и повышенного эмоционального тона. Если вы будете вести себя спокойно и сдержанно, вам легче будет договориться, так как не будет возникать раздражение.

В конфликте не пытайтесь выяснить все разногласия сразу, обсуждайте только самую больную точку отношений, обстоятельно разберите все нюансы и ошибки. Не высмеивайте мнение супруга, даже если оно кажется вам нелепым, абсурдным. Важно понять позицию друг друга.

Ищите компромисс! Конфликт возникает потому, что супруги имеют разные мнения, интересы и не хотят отказываться от них. Поэтому конфликт часто долго не угасает. Необходимо для выхода из ситуации хотя бы частично принять и выполнить просьбы супруга. С другой стороны, не настаивать на максимальном выполнении претензий, довольствоваться надо хотя бы частичной уступкой. Избегайте детского упрямства, откровенного эгоизма – это ведет к большим разногласиям!

Проявите чувство юмора. Иногда это помогает сгладить конфликт, но не избавляет от обсуждения проблемы. Также можно иногда промолчать или игнорировать выпад супруга, чувствуя, что он расстроен и встревожен. Имейте мужество признать ошибку, если вы ее допустили, необходимо подойти и извиниться. Не обостряйте конфликт из-за пустяка, так как он может превратиться в затяжную войну.

Несколько правил, чтобы сойтись характерами:

Старайтесь не идти на конфликт. Если назревает ссора, скажите себе: «Стоп! Не поддавайся!». Скажите ласковое слово, обнимите и поцелуйте, чтобы ваш супруг оттаял, опомнился. Помните: то один, то другой супруг должен играть роль сдержанного и терпимого. Преодолевайте свое скверное настроение с помощью чего-нибудь приятного.

Не старайтесь скрыть обиду, отложить ее на завтра. Говорите о сути конфликта, не напоминайте старых грехов.

Учитывайте настроение супруга, даже если уверены, что он не прав. Оно может не совпадать с вашим, поэтому старайтесь не требовать выполнения ваших желаний тогда, когда у супруга плохое настроение.

Не упрекайте для того, чтобы вызвать замешательство и натиском принудить выполнять то или иное требование. Действуйте наоборот: «Хочешь упрекнуть — похвали!». Этот аванс может дать хорошие результаты.

Прежде чем сказать о своей обиде супругу, подумайте один на один с собой, что именно вас не устраивает. Часто причиной обиды становится ваша усталость, раздражение.

Учитесь мириться друг с другом. Включитесь в общую работу, употребляя объединяющие слова «мы», «наше», «у нас». Потом садитесь за стол переговоров, где возможны будут признания ошибок.

Проявляйте искренний интерес к человеку. Старайтесь вникать в то, что волнует вашего супруга. Это поможет найти точки соприкосновения и избежать ссор.