

*Семья на протяжении всего периода взросления ребенка играет одну из определяющих ролей в формировании его личности: его эмоционально-волевая, нравственная сфера, характер, особенности поведения формируются в семье.*

Для того чтобы быть успешным, иметь крепкие отношения в семье либо с близкими нам людьми, необходимо знать, как можно разрешить конфликтные ситуации.

**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 Вашем психическом и умственном здоровье.

**Существует 5 основных моделей поведения в конфликтной ситуации:**

**Соперничество:**

Соперничество отражает желание удовлетворить собственные потребности за

счет других (ситуации модели "победа/поражение"). Наиболее напористые, агрессивно настроенные люди выбирают данный способ (стиль) разрешения конфликта. При всем при этом, они способны воспользоваться любыми способами для достижения цели: своей властью, авторитетом, опытом, связями и т.д.



**Уступки:**

Уступки - означают, что Вы ставите потребности противоположной стороны выше Ваших собственных (модель "поражение/победа"). Идти на уступки следует лишь тогда, когда одна из конфликтующих сторон не столь заинтересована в том, чтобы полностью отстоять свои собственные интересы (а возможно, она посчитает, что интересы другой стороны важнее). Данный стиль поведения наиболее эффективен, когда необходимо сохранить гармонию и предотвратить раскол в отношениях.

**Уход от конфликтной ситуации:**

Люди, предпочитающие данный стиль поведения, стараются не акцентировать внимание на конфликте, им по сути дела безразличны как их собственные, так и Ваши потребности (модель "поражение/поражение"). Данный стиль характеризуется не желанием сотрудничать.

**Сотрудничество:**

Люди, которые выбирают данный стиль, стремятся удовлетворить и свои потребности, и опасения другой стороны. Сотрудничество требует куда больше времени и энергии, чем другие стили поведения. Как правило, люди, отдающие предпочтение данному стилю, изначально больше стремятся к разрешению конфликта.

**Компромисс:**

**Компромисс** - это нечто среднее между выше перечисленными стилями поведения. Он так или иначе приведет к частичному удовлетворению потребностей обеих сторон. Компромисс приемлем, когда цели обеих сторон важны, но не на все 100%, и когда они не стоят больших усилий и времени, которые так необходимы при сотрудничестве.

**Стадии разрешения конфликтов:**

**Установление диалога.** Если речь идет о семейном конфликте, соберите всех членов семьи и сообщите, что Вы открыты и внимательны к потребностям других

членов семьи, и откровенно обсудите возникшую проблему, положив ей конец раз и навсегда. Помните, каждый имеет право высказать свою точку зрения.

**Вовлечение в диалог другой конфликтующей стороны.**

Помните, в диалоге должны участвовать обе конфликтующие стороны, и у обеих сторон должна быть возможность как высказаться, так и задать вопрос. Вы должны внимательно выслушать друг друга.

**Переосмысление всей информации - это третья стадия разрешения конфликта.**

Конфликтующие стороны должны переосмыслить полученную информацию и пересмотреть свои чувства, а также осознать, чем же вызван конфликт. В любой спорной ситуации, даже если вы уверены, что ваш партнер не прав, сначала согласитесь с приводимыми аргументами и скажите, что он совершенно прав. Потом предложите свои аргументы, подчеркивая уважение к позиции партнера. Не нужно бояться проиграть или уступить. Если вопрос для вас не принципиальный, то лучше уступите. Часто хвалить партнера, говорить ему комплименты, поддерживая его самооценку.

Если вы часто испытываете злость и раздражение, то не нужно выливать их на членов семьи, ищите способы расслабиться, снять стресс. Например, можно найти

любые три занятия легко доступных и не вредящих здоровью, зато приносящих удовольствие и расслабление, такие как, спорт, гимнастика, слушание музыки, просмотр телепередач, общение, принятие ванной, медитация и так далее.

**Ошибки конфликтующих сторон.**

1. Отстаивание своей точки зрения, не думая о решении проблемы.
2. Неспособность изменить тактику, переключиться на другое поведение.
3. Проявление нетерпимости к другой позиции, несогласие на компромисс.
4. Стереотипное мышление, стремление втиснуть решение в рамки существующих норм, традиций, правил, не подходящих для данной ситуации.
5. Уход в сторону от главной проблемы.
6. Нежелание поиска альтернатив и вариантов решения проблемы.
7. Неоправданный риск при выборе тактики решения (потеря отношений).

**Когда ты очень раздражен, разгневан...**

1. Дай себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайся сразу "в бой".
2. Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.
3. Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут. Если не удастся справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.



**Как избежать конфликтной ситуации в семье?**