

Если в семье конфликт

Нити семейных конфликтов тянутся очень далеко. Их последствия отражаются не только на состоянии детской души, но и на всей дальнейшей жизни, ибо дети из конфликтных семей выходят с глубокими внутриличностными конфликтами. Эмоциональная нестабильность семейных, супружеских и родительских отношений, отсутствие единства мнений и солидарности родителей в их педагогическом воздействии на ребенка — все это часто приводит к формированию у ребенка чувства страха, неуверенности в себе, неверия в свои силы и способности, замкнутости и нелюдимости.

Это может сказаться и на их собственных семьях, и на их собственных детях, потому что семья, в которой вырос ребенок, дает образец той семьи, которую он образует, став взрослым. Психологи отмечают, что ребенок впервые знакомится, усваивает роли отца и матери, мужа и жены, мужчины и женщины в процессе ежедневных контактов, общения с родителями, близкими людьми. Через общение с родителями происходит его вхождение в мир человеческих отношений.

Закономерно, что молодые люди, перенявшие негативные черты поведения своих родителей, испытывают в жизни гораздо большие трудности: их семейная жизнь начинается с того, что им приходится переучиваться, то есть заново учиться искусству жить в семье. Переучивание требует дополнительных сил — как от человека, так и от окружающего его мира, прежде всего близких ему людей.

Дети, пережившие ссоры между родителями, получают неблагоприятный старт в жизни. Отрицательные воспоминания детства очень вредны, они обуславливают соответствующий образ мышления, чувства и поступки во взрослом возрасте. Поэтому родители, не умеющие найти взаимопонимания друг с другом, должны всегда помнить

о том, что даже при неудачном браке в семейные конфликты не должны втягиваться дети. О проблемах ребенка следует думать, по крайней мере, столько же, сколько о своих собственных.

С учетом вышеизложенного вполне закономерно возникает вопрос: можно ли избежать семейных конфликтов, не доводя их до хронического состояния? А если все-таки конфликт возник, какие меры следует предпринимать, чтобы нейтрализовать его психотравмирующее воздействие на членов семьи, и в первую очередь на детей?

Предотвращение и разрешение семейных конфликтов

Как уже отмечалось выше, разногласия в любой семье, какой бы дружной она ни была, неизбежны, потому что в ней живут бок о бок люди с разными потребностями, взглядами, интересами, установками и, наконец, индивидуально-психологическими и личностными особенностями. Поэтому очень важно уметь находить оптимальные варианты разрешения возникших семейных трудностей, задач и проблем, не ущемляя личного достоинства друг друга. А это, к сожалению, не так уж просто сделать, как может показаться на первый взгляд.

В связи с этим психологами выделяется несколько типичных вариантов завершения (исходов) конфликтов. Первый (наиболее распространенный): принуждение — волевое навязывание такого решения, которое устраивает лишь инициатора конфликта. Такой авторитарный прием имеет самые неблагоприятные последствия: ущемляются права

членов семьи, унижается их достоинство, достигается внешнее благополучие, а на самом деле в любой момент может наступить кризис.

Вариант второй: конфронтация — никто из участников конфликта не принимает во внимание позицию другого, накапливается негативизм отношений, дело доходит до личных оскорблений, общие интересы семьи отодвигаются на задний план, а у ее членов нарастают стрессовые состояния.

Третий вариант: уход от разрешения возникшего противоречия. В целом такой прием нельзя признать правильным: конфликт остается, а развязка лишь оттягивается. Однако положительно здесь то, что появляется время для обдумывания претензии, для принятия решения.

Четвертый вариант: сглаживание конфликта. Это позволяет снять напряженность, добиться нормальных отношений, но не всегда.

Пятый (самый приемлемый) вариант: компромисс. Это открытый поиск наиболее удобного и справедливого для обеих сторон решения. Здесь обязательны равенство прав и обязанностей, откровенность требований, взаимные уступки.

Снять напряженность и найти оптимальное решение помогает соблюдение следующих условий разрешения конфликта:

сужение «площадки» спора до минимума; •управление отрицательными эмоциями;

стремление и умение понять позицию друг друга;

осознание того, что в споре почти всегда нет правых;

• умение и стремление супругов решать конфликт с позиции доброты;

недопустимость приклеивания ярлыков друг другу;

как можно чаще использовать юмор;

• всегда помнить, что спор должен касаться только возможных вариантов разрешения возникшей проблемы и вестись во имя единения.

При разрешении конфликта традиционный вопрос «Кто виноват?» стоит заменить другим: «Как нам быть?»

Естественно, этими правилами не исчерпывается арсенал допустимых средств конструктивного разрешения семейных конфликтов. Известный чешский психотерапевт С. Кратохвил разработал своеобразную супружескую тактику, такую форму коммуникации с партнером, следование которой способствует предупреждению возможных конфликтов, напряженности в отношениях, конфронтации и ссор¹. В частности, он рекомендует использовать позитивные формы поведения, предполагающие подавление агрессивных чувств или, по крайней мере, их внешних проявлений.