# Шляхи та умови подолання сімейних конфліктів

#        Всі батьки бажають своїм дітям добра. Чому ж тоді виникають конфлікти між старшими і молодшими членами сім`ї? Справа, мабуть, у тому, як саме реалізуються батьківські добрі наміри. Конфліктні ситуації у сімейному житті неминучі. І проблема не в тому, як часто вони виникають, а в тому, якими шляхами розв`язуються, з якими почуттями виходять із ситуації, що створилася, і батьки, і діти.       Існує думка, що конфлікт – це невід`ємний компонент сімейного життя, незалежно від того, наскільки щасливими відчувають себе у шлюбі подружжя, адже завжди існує зіткнення інтересів, бажань, протиставлень одне одному. Разом з тим, конфлікти в успішних і неуспішних сім`ях відрзняються: за позитивного внутрішньосімейного мікроклімату серйозні конфлікти виникають набагато рідше, тривають менше часу і закінчуються не з`ясуванням стосунків, а розв`язанням проблеми.       На основі розроблених у психології типів поведінки, що найчастіше зустрічаються у конфліктних ситуаціях, було виокремлено **п`ять стратегій поведінки сторін під час конфлікту** (К. Томас), а саме:               ־ поступатися (жертвувати) своїми інтересами – **пристосування**;               ־ активно відстоювати свої позиції (**боротьба або суперництво**);               ־ знаходити частково прийнятне рішення для обох (**компроміс**);               ־ **уникнення конфлікту**;               ־ **співпраця**, задоволення інтересів і потреб усіх сторін.       Вважається, що кожен з варіантів поведінки може бути доцільним у різних ситуаціях: добре, коли людина може поводитися по-різному залежно від обставин. Проте, як правило, людина схильна використовувати якийсь один стиль, що найбільш відповідає її характеру, установкам тощо. **Для конструктивного вирішення сімейних конфліктів найкращою є компромісна поведінка** (бо вона дозволяє враховувати інтереси обох сторін) **і здатність до самоконтролю**. У певних ситуаціях доцільними можуть бути й інші поведінкові реакції, але вони не є конструктивними, бо, як правило, ведуть до загострення конфліктної ситуації. Вчинки, особливо постійні, однобічні, призводять до накопичення внутрішнього незадоволення, породжують внутрішній конфлікт і формують позицію жертви. Уникнення конфліктної взаємодії не дає змоги обговорити і знайти відповідне розв`язання проблеми, викликає роздратування у партнера і зменшує взаємну задоволеність стосунками. Від того, що ми будемо робити вигляд, ніби-то сууперечностей і різниці в поглядах не існує, вони не зникнуть.       Зазвичай **конфлікт викликається** незгодою дітей з думкою, оцінкою, діями, вимогами батьків, що виявляється у висловлюванні невдоволення, різних репліках, жалобах. Нерідко дорослі не докладають жодних зусиль, щоб розв`язати суперечність, що виникла і може призвести до конфлікту з дітьми. Так, заява дитини "Мені це не подобається” ігнорується, її думка типу "Я так не вважаю” – відкидається, відчайдушне "Не хочу” не береться до уваги.      **Розв`язання конфлікту** – справа творча: необхідно враховувати і праналізувати значну кількість компонентів ситуації. Дитячі "не хочу”, "не буду”, "мені не подобається” треба брати до уваги, адже в цих словах – волевиявлення дітей, яке не можна придушувати, принижувати, вони можуть бути показником якихось помилок, допущених батьками. І якщо дорослі не знають, яких саме, - краще піти на поступку: "Добре! Давай зробимо інакше”. Батьки, які не бояться йти на компроміс, найчастіше легко виходять з конфлікту. І, навпаки, конфлікт затягується, якщо дорослі не спроможні або не хочуть зробити цей крок назустріч дитині.       Несподівана оригінальна реакція на конфлікт також допоможе його розв`язанню. В такому випадку установка на опір, на боротьбу втрачає сенс, і дитина зазвичай погоджується з дорослим.       У спілкуванні з дитиною, особливо в оцінці якихось її дій, краще застосовувати описові слова – вони допоможуть дитині знайти власне вирішення проблеми. Наприклад, донька перекинула чашку з кавою. Не треба поспішати висловлювати обурення, краще сказати: "Я бачу, кава пролилася”, а потім дати їй ганчірку. У такий спосіб можна уникнути проблеми вини і закцентувати увагу на іншому, на тому, що треба зробити – витерти стіл.       У взаєминах з дітьми дорослі часто бувають непослідовними. Якщо судження і вимоги часто змінюються, то будь-яка людина, а не тільки дитина, рано чи пізно перестає їх сприймати. Тому, якщо в силу певних обставин доводиться міняти вимоги, неодмінно треба пояснити дітям, чому так сталося.       Приховувати своє роздратування, негативні емоції, категоричну незгоду не можна, та й не вдасться, коли діти поводять себе погано. Але **треба пам`ятати, що гнів не повинен ставати головним виховним засобом**. Гнів неефективно і руйнівно впливає на взаємини батьків і дітей. Роздратування може непомітно стати звичкою, а потім і невід`ємною рисою характеру. Суперечок, критичних ситуацій не стане менше з роками, але діти стануть більш самостійними і критичними, тому вже змалечку треба вчитися розмовляти спокійно один з одним.       Навіть малюку недостатньо категоричної відмови, тим більше не зрозуміють батьків старші діти, якщо у відповідь на продумане прохання одержать коротке "ні”. Відмова не повинна сприйматися, як примха, абсолютизм влади дорослого. **Не треба жалкувати часу на пояснення причини негативної відповіді**: так діти легше приймуть відмову. При цьому **слід як можна рідше казати: "ніколи”**. Незалежно від того, як дитина прореагує на відмову, не варто сваритися, погрожувати, застосовувати покарання. Примусити, звичайно, можна, але дитина пізніше обов`язково винайде методи боротьби і навчиться усуватися від неприємних для нього дій, справ, доручень.       Нині багато сімей стикаються з альтернативою: або робота до зносу, або життя за межею бідності. Дитина зустрічається з батьками перед школою і перед тим, як лягати спати, а протягом іншого часу вона перебуває з вихователями садочка або групи продовженого дня, бабусею або нянею. Тому **внутрішньосімейне спілкування має бути максимально інтенсивним**. Цікавитись треба не стільки оцінками, скільки душевним станом дитини, її друзями, життєвими уявленнями.       У чому ж полягає суть конфлікту? В тому, що дорослі не бажають зрозуміти і прийняти смаки і погляди молодшого покоління. Хто винен? Відповідь може бути тільки одна – дорослі. І не тому, що в них є свої погляди на те чи інше явище, події. Це їх право. Помилка полягє в іншому. Висловлюючи свої думки, вони вкладають у свої слова жорстку вимогу: треба бути такими, як ми. Недоцільність цього очевидна. Підлітки, а тим більше юнаки, намагаються бути схожими на своїх однолітків, а не батьків. І тому батьки не повинні протиставляти свої уподобання і захоплення захопленням і уподобанням дітей. Краще спробувати знайти позитивні сторони у нових віяннях, тоді і молодші більш уважно прислухатимуться до думок старших. Будь-яка інша позиція тільки сприяє формуванню опозиційності.      **У конфліктній ситуації необхідно визнавати винними обидві сторони, а не тільки молодших. Їм можна вибачити через їхню незрілість. А от старші повинні замислитися над своїми виховними прийомами, які часто потребують переосмислення і перегляду.**