

СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И ПУТИ РАЗРЕШЕНИЯ



- *Конфликт* — наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.
- *Семейный конфликт*- способ выражения и разрешения противоречий, лежащих в основе развития сложнейшей системы, каковой является семья.

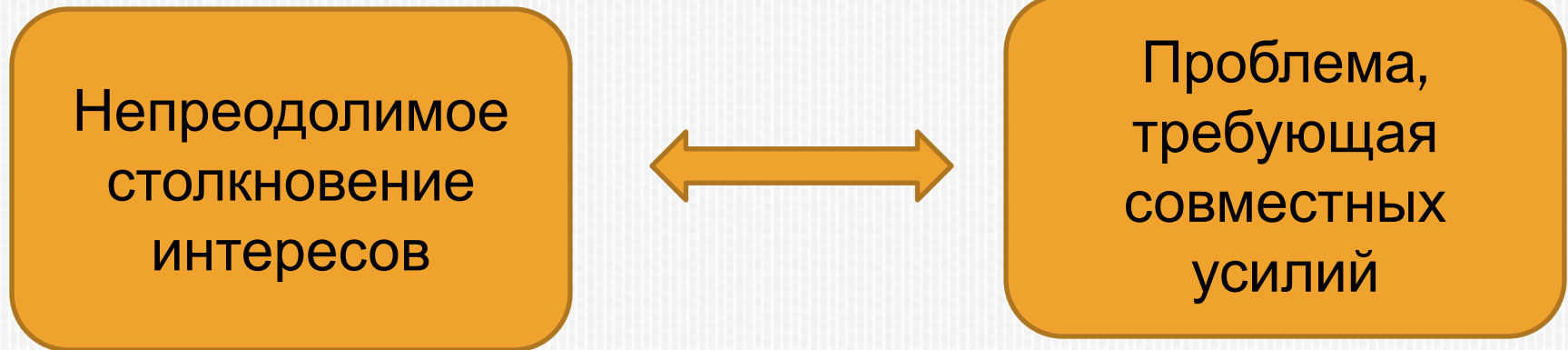
СУБЪЕКТЫ КОНФЛИКТА

- ❑ *Супруги*
- ❑ *Родители и дети*
- ❑ *Супруги и родители каждого из супругов*
- ❑ *Бабушка, дедушка и внуки*



КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ СУПРУГАМИ

- Конфликты – в 80-85% семей
- Ссоры, разногласия – 20-15%



СТАДИИ РАЗВИТИЯ СЕМЬИ

- ❖ Добрачный период
- ❖ Семья до рождения ребенка
- ❖ Семья с детьми-дошкольниками
- ❖ Семья с детьми школьного возраста
- ❖ Семья со взрослыми детьми
- ❖ Семья после отделения взрослых детей

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ ДОБРАЧНОГО ПЕРИОДА

- Отрицательное первое впечатление
- Короткий (до 6 месяцев) или долгий (до 3 лет) период ухаживания
- Неодобрение выбора родными
- Продолжительное обдумывание брачного предложения
- Вынужденное или спровоцированное принятие решения

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ В СЕМЬЕ С ДЕТЬМИ-ДОШКОЛЬНИКАМИ

- Недостаточная помощь мужа
- «Двойная нагрузка» жены
- Конфликты с родителями по поводу воспитания детей
- Разногласия супругов по поводу взаимодействия с детьми
- Кризис 3-х лет у ребенка
- Кризис «смысла жизни» у родителей



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ В СЕМЬЕ С ДЕТЬМИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- Голод чувств
- Разногласия по поводу воспитания детей
- Кризис подросткового возраста у детей
- Измена – ревность



ПРОБЛЕМНЫЕ ФАКТОРЫ В СЕМЬЕ СО ВЗРОСЛЫМИ ДЕТЬМИ

- Профессиональный выбор детей
- Супружество детей
- Совместное проживание
- Возрастной кризис



ПРИЧИНЫ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ

- ❖ неуважение членов семьи друг к другу;
- ❖ нарушение личных границ;
- ❖ воплощение родительского сценария одного из супругов в своей уже семье (родители конфликтовали с друг другом, и этот паттерн передается дальше);
- ❖ различные аддикции (зависимости) супругов (сексуальная, алкогольная, наркотическая, игровая);
- ❖ сексуальная несовместимость пары;
- ❖ проживание на территории квартиры сразу нескольких поколений (конфликт поколений);
- ❖ отсутствие взаимоподдержки между супругами;
- ❖ финансовые проблемы;
- ❖ семейные роли реализуются неполноценно;
- ❖ разное представление о воспитании детей;
- ❖ нет точек соприкосновения в проведении досуга;
- ❖ неустроенный быт.

ТИПЫ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

Единая классификация конфликтов отсутствует, поэтому в разных вариациях могут существовать следующие виды семейных конфликтов :

- ▣ **конструктивные** – заканчиваются принятием решения, устраивающего обе стороны;
- ▣ **деструктивные** – решение не найдено, удовлетворения не наступает.

Зарубежный психолог Р.Говд предложил типологию конфликтов, основанную на разной динамике:

- ▣ **актуальные конфликты в семье** – это всплески чувств, происходящие в моменте сиюминутной ситуации;
- ▣ **прогрессирующие** – нарастание эмоционального напряжения в ходе приспособления партнеров друг к другу, сложно сказать вслух то, что не нравится, не устраивает;
- ▣ **привычные супружеские конфликты** - неразрешенные противоречия, выраженные в стереотипном поведении, иногда уже неосознаваемые, поэтому сами супруги не могут найти решение.

ТИПЫ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

Другая психологическая типология семейных конфликтов:

- **явные** – супруги конфликтуют открыто;
- **супружеские скрытые конфликты** – характеризуются затяжным характером, такие конфликты сложно разрешаются.



ПОЗИЦИОННЫЕ СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ

Классификация семейных конфликтов выделяет и особый вид конфликта – позиционный.



В семье такой конфликт проявляется борьбой за власть или лидерство и происходит он, когда важно продемонстрировать свою значимость перед другим в результате неудовлетворения базовой потребности в признании. Чаще, борьба за лидерство возникает в тех семьях, где один из партнеров лидер по натуре и ему сложно уступить, внять совету, все делает по-своему, второму супругу это не по душе и возникает конфликт.

КАКИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ВЫЗЫВАЮТ СЕКСУАЛЬНЫЕ СУПРУЖЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ:



- психологические комплексы (чрезмерная скромность) кого-то одного из пары;
- разные эротические пристрастия;
- разная потребность в сексе;
- насмешки, если случаются промахи в интимной сфере.

ПОСЛЕДСТВИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

Психология семейных конфликтов имеет две перспективы или направления: развитие и укрепление связи между членами семьи, преодоление кризиса в результате решения противоречий и деструктивный, приводящий к разводу.

Последствия деструктивных конфликтов всегда печальны:

- создается психотравмирующая, нездоровая ситуация для всех членов семьи, если есть маленькие дети, то они максимально тяжело переживают ссоры родителей;
- психосоматические недуги частые спутники семей, где процветают постоянные конфликты;
- психоэмоциональный накал может приводить к сердечно-сосудистым заболеваниям ранней смертности;
- разрушение семьи как ячейки общества;
- воспитание детей в неполноценной семье ведет к формированию у него низкой самооценки;
- в аддиктивных семьях конфликты часто приводят супругов к тяжелым травмам, иногда к гибели.

РАЗРЕШЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

Ваши действия должны строиться по следующему плану:

- 1) выявление причины разногласия;
- 2) оценка вины каждого участника;
- 3) отключение эмоций, включение разума;
- 4) принятие компромиссного решения;
- 5) профилактика возникновения ссоры.

Психологи выделяют следующие способы профилактики семейно-бытовых конфликтов:

1. взаимное уважение;
2. стремление к компромиссу, толерантности;
3. умение прощать ошибки своего спутника;
4. отсутствие взаимных обвинений, прямой критики, неодобрения;
5. здоровая самоирония партнеров;
6. сохранение доверительных отношений;
7. объективный взгляд на разные точки зрения;
8. умение сохранять общность позиций и переживаний.

В работах американской исследовательницы Д.Г. Скотт по психологии выделяются

пять основных стилей или путей решения конфликтов в семейных отношениях:

Конкуренция – используется, когда один из партнеров стремится вынудить другого принять его решение, в угоду своих целей.

Уклонение – можно применить при неуверенности в положительном решении спора.

Приспособление – происходит, когда один субъект доминирует, а второй принимает его интересы без больших для себя потерь. Тем самым вырабатывается решение, удовлетворяющее обоим.

Сотрудничество – характеризуется желанием обоих супругов устранить разлад и прийти к обоюдовыгодному решению при условии равноправия (альтернативные варианты).

Компромисс – обе стороны идут на уступки, когда понимают что хотят одного и того же, но в данной ситуации это невыполнимо (временное решение проблемы).

ПСИХОТЕРАПИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

Природа супружеских конфликтов такова, что нет бесконфликтных семей, и конфликты – это

часть роста и укрепления семьи, испытание на прочность и желание нивелировать все препятствия на пути к счастливой семейной жизни. Одни семьи справляются, находят решения, другие рушатся, так и не успев толком познать, что есть такое крепкая семья.

Методы разрешения семейных конфликтов:

- ▣ **Семейная психоаналитическая терапия** – терапевты помогают семейным парам взаимодействовать с нынешней реальностью, и перестать опираться на ошибки прошлого в отношениях.
- ▣ **Проблеморешающая или системная семейная психотерапия** – метод опирается не на причины, которые вызвали конфликт в семье, а на поиск конкретного решения, для этого терапевты некоторое время взаимодействуют с членами семьи и выявляют поведение, подкрепляющее проблему. Задача терапевта помочь сформировать новые паттерны поведения и конфликт исчерпает себя.
- ▣ **Семейная поведенческая психотерапия.** Подкрепление поведения соответствующим результатом. Между супругами это могут быть разного рода поощрения за выполнение бытовых задач.
- ▣ **Супружеская психотерапия** – работа с одним из супругов, или сразу с обоими, что более эффективно. Терапевт дает паре разного рода задания, помогающие увидеть значимость и ценность друг друга.