Автор: http://www.jlady.ru/
03.06.2012 10:15 -



Межличностные конфликты чаще всего происходят в семье . И это не удивительно, ведь именно в семье происходят наиболее тесные контакты между людьми . И при этом каждый из членов семьи хочет жить , сообразуясь со своими идеями и взглядами , и не всегда получается соотнести их с привычками

и
убеждениями
других
членов
семьи
.
На
этой
почве
и
происходят
семейные
конфликты
.
Время
от
времени
по
разные
стороны
от
«
баррикады
»
оказываются
супруги
,
родители
и
дети
или
люди
среднего
и
старшего
поколения
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

Конфликт может произойти не только тогда, когда члены семьи обладают разными в зглядами

и
убеждениями
.
Иногда
конфронтация
возникает
,
когда
люди
не
могут
понять
друг
друга
и
из-за
этого
приходят
к
неправильному
выводу
. Это
порождает
претензии
и
обиды
, и
не
всегда
проблему
получается
урегулировать
мирным
путем
. А что еще
может
вызвать
напряженную
ситуацию
,
приводящую
к
ссоре
?

Общие причины семейных конфликтов

Лев Толстой мудро заметил, что «… каждая несчастная семья несчастна по-своему». Примеры этому могла бы привести каждая из нас. Это что касается несчастья. С конфликтами то же самое – причины их в разных семьях могут быть совершенно разными. Даже само прохождение брака через разные этапы своего существования может создавать конфликтные ситуации.

Какие типы этапов развития семьи можно назвать кризисными ?

- Период «притирки», когда молодожены учатся жить, как супружеская пара;
- Рождение первого ребенка и освоение роли мамы и папы;
- Рождение последующих детей;
- Когда ребенок идет в школу;
- Дети вступают в подростковый возраст;
- Взросление детей и уход из родительского дома;
- Кризис среднего возраста супругов;
- Выход супругов на пенсию

Каждый из этих этапов может создавать различные стрессовые ситуации , которые , в свою очередь , способны послужить потенциальной причиной , вызывающей семейный конфликт .

Изменения в семейном положении и в делах семьи тоже могут способствовать возник

новению
напряжения
. Это
может
быть
:

- Развод или разъезд супругов;
- Переезд на новое место жительства;
- Командировки на дальние расстояния и на долгое время;
- Необходимость работать в другом государстве;
- Изменение в финансовом положении семьи

Так и получается, что семейные конфликты и их причины могут быть совершенно разн
ыми
.
Отношение
друг
к
другу
,
ценности
и
потребности
каждого
из
члена
семьи
со
временем
могут
измениться
, и они
могут
почувствовать
свою
несовместимость
с
остальными
.

Типы конфронтаций внутри семьи

Психологи выделяют различные виды семейных конфликтов :

1. Собственно конфликты. Даже в счастливой и здоровой, нормально функционирующей семье время от времени случаются ссоры. Противостояния могут быть вызваны несоответствием взглядов и целей у разных членов семьи. Конфликты могут быть решены, и тогда они не угрожает стабильности семейных уз. Противоречия в семье могут возникать на

всех уровнях, то есть ссориться между собой могут братья и сестры, супруги, а также родители и дети.

2. Напряженность. Психологи напряженностью называют давние, неурегулированные конфликты. Они могут быть очевидными и открытыми, но могут быть и просто временно подавленными. В любом случае они накапливаются и вызывают

негативные
эмоции
,
приводя
к
постоянной
раздражительности
,
агрессивности
и
неприязни
, что в
итоге
вызывает
потерю
контакта
между
членами
семьи
.

3. Кризис. О нем можно говорить тогда, когда конфликт и напряженность дошли до т
акой
стадии
, в
которой
все
действовавшие
до
сих пор
модели
переговоров
начинают
терпеть
фиаско
, и,
следовательно
,
реальные
потребности
отдельных
лиц или
целой
группы

домочадцев
хронически
остаются
неудовлетворенными
.
Кризисы
часто
приводят
к
дезорганизации
семьи
,
то
есть
определенные
обязательства
супругов
друг
перед
другом
или
же
обязанности
родителей
по
отношению
к
детям
перестают
выполняться
должным
образом
. А
дезорганизация
семьи
, в
свою
очередь
,
часто
заканчивается
ее
распадом
.

Это основные типы конфликтов. А что же может их вызвать? Какие шероховатости в отношениях между близкими людьми могут привести к катастрофе ?

Поиск «неисправностей» в отношениях внутри семьи

Семейные конфликты и их причины всегда тесно связаны между собой. Мы готовы привести хоть и не полный , но подробный перечень тех недостатков во внутрисемейных связях , которые могут существенно повлиять как на качество взаимоотношений , так и на дальнейшее психологическое благополучие семьи . Вот

некоторые
примеры
:

- Невозможность выразить свои чувства. В семьях с нездоровым психологически
м климатом ее ч
лены
, как
правило
,
скрывают
свои
чувства
и
отвергают
их
проявления
другими
людьми
.
Делают
они это
главным
образом
для
того
,
чтобы
избежать
душевной
боли
и
психологических
травм
.

- Отсутствие связи. В неблагополучных семьях очень редко происходит открытое
общение
между
родственниками
.
Если
возникают
семейные
конфликты

,
члены
семьи
начинают
избегать
друг
друга
,
эмоционально
отдаляясь
и
замыкаясь
в
себе
.

- Проявления гнева. Если возникают какие-то проблемы, нездоровая семья пытае
тся ск
рыть
их
,
вместо
того
чтобы
встретить
лицом
к
лицу
и
постараться
их
решить
. В
такой
семье
часто
ведутся
споры
о том, кто
несет
ответственность
за
возникновение
той или
иной
проблемы

, и
такие
споры
чаще
всего
приводят
к
вспышкам
гнева
и
даже
к
применению
силы
.
Такие
отношения
вызывают
полный
хаос
и
заставляет
участников
конфликта
становиться
глухими
к
чужим
чувствам
.
Предупреждение
и
разрешение
семейных
конфликтов
на
такой
стадии
отношений
становятся
весьма
затруднительными
.

- Нечеткие границы «личной территории». В неблагополучных семьях отношения носят

нестабильный
,
хаотический
характер
.
Некоторые
члены
семьи
подавляют
остальных
,
не
уважая
их
индивидуальность
.
Такое
нарушение
личностных
границ
может
привести
не
только
к
конфликту
,
но
и к
действиям
,
которые
можно
подвести
под
определение
«
семейное
насилие
».

- Манипулирование. Манипуляторы выражают свой гнев и разочарование единст
венно д
оступным
им
методом

: они
пытаются
давить
на
других
,
чтобы
вызвать
у них
чувство
вины
и
стыда
.
Таким
образом
они
пытаются
добиться
,
чтобы
другие
делали
то
,
чего
хотят
сами
манипуляторы
.

- Негативное отношение к жизни и друг к другу. В некоторых семьях каждый относится к остальным с некоторым подозрением и недоверием. Они
не
знают, что такое оптимизм, и у них, как
правило
,
совершенно
отсутствует
чувство
юмора. Родственники имеют
очень
мало общих интересов и
редко
находят общую тему для разговора.

- Закоснелые отношения. Бывает и так, что члены семьи понимают, что что-то идет не так, но у них не хватает мужества, чтобы попробовать что-то изменить и начать действовать как-то по-новому. Это создает большие трудности в отношениях, домочадцы не могут почувствовать себя свободно, чтобы развиваться, как личности. Они предпочитают жить прошлым, потому что в настоящем не могут справиться с негативными изменениями.
- Социальная изоляция. В большинстве своем члены психологически нездоровой семьи одиноки. Они изолированы друг от друга, и все их отношения развиваются (если они еще не потеряли способность развивать межличностные отношения) вне семьи. Чаще всего от такой изоляции страдают дети, растущие в условиях семьи с нездоровыми отношениями. Иногда для них становится характерным антисоциальное поведение, что в итоге приводит к еще большей личностной изоляции – в такой ситуации не остается даже друзей.
- Стресс и психосоматические заболевания. Невысказанные эмоции могут отрицательно сказаться на здоровье и стать причиной психосоматических заболеваний. Такой человек постепенно теряет энергию и уже больше не может заботиться о семье, как раньше. Как правило, он даже сам не осознает, что нездоров; не удивительно, что этого не понимают и его близкие. Они воспринимают его апатию как безразличие к проблемам семьи, и это служит толчком к возникновению конфликтов. А ведь настоящее определение этим конфликтам – простое недоразумение!

Если вы найдете в своих отношениях хотя бы один из названных признаков назревающего неблагополучия, то в панику бросаться не надо; но сделать серьезные выводы и постараться исправить отношения очень даже стоит! Предупреждение и разрешение семейных конфликтов во многом зависят от вашего желания найти общий язык с близкими.

Хотя, справедливости ради надо сказать, что одного желания все же недостаточно. Надо еще знать, как именно можно уладить конфликт и наладить здоровые отношения. Вот об этом мы сейчас и поговорим, учитывая разные типы конфликтов.

Конфликт поколений

Человеческие отношения вообще являются одной из самых сложных загадок в жизни.

Связь между поколениями

не
являются
исключением
.
Основной
трудностью
,
которая
возникает
в
общении
между
домочадцами
разного
возраста
,
становится
то
, что
каждый
из
них – «
продукт
»
совершенно
разного
времени
.
Каждое
поколение
формировалось
в
другой
среде
, и это
создает
огромный
разрыв
между
ними
.
Именно
поэтому
отношение
даже
к

простейшим
вещам
в
жизни
совершенно
разное
, и
именно
в
этом
заключаются
особенности
семейных
конфликтов
между
поколениями
.

Хотите пример? Пожалуйста! Большинство наших бабушек и дедушек, как правило, хранят совершенно бесполезные (с нашей точки зрения) вещи, потому что в их время эти вещи было очень трудно купить. А мы, их внуки, наоборот, очень легко относимся к вещам и часто меняем еще совершенно пригодные к употреблению вещи на более новые и современные – и это потому, что воспитывались мы в такое время, которому подходит определение «эпоха потребителей».

Бурное развитие технологий делает разрыв между поколениями еще больше. Новые технические устройства появляются так быстро, что люди постарше просто не успевают адаптироваться к ним. Хотя справедливости ради надо сказать, что некоторые дедушки и бабушки проявляют неожиданную гибкость и начинают с удовольствием использовать эти устройства. Но для многих такие понятия, как интернет, мобильные телефоны или MP3-плеера являются совершенно абстрактными. И тогда они начинают ворчать: «Ну сколько можно сидеть перед этим компьютером?»,- даже если человек в это время зарабатывает деньги, потому что интернет дал ему возможность получить удаленную работу.

Мы вряд ли можем повлиять на факторы, которые способствуют разрыву между поколениями. Но есть самая главная причина, из-за которой этот разрыв становится возможным – это наше нежелание понять друг друга и общаться друг с другом. Скажем, у нас нет времени, каждый наш день напряжен до предела. Мы заняты и вынуждены крутиться, как белки в колесе – не так ли мы обычно пытаемся найти себе оправдание?

Но ведь это все – лишь отговорки! Да, сегодня жизнь непроста, да, мы должны зарабатывать деньги – все это действительно так; но тот, кто по-настоящему любит ближнего и заботится о нем, тот и на общение время найдет.

Как могут складываться отношения

Как мы уже говорили, семейные конфликты между поколениями возможны тогда, когда существует непонимание между разными возрастными группами и/или отсутствие уважения, как правило, у младших по отношению к старшим. Молодому поколению бывает трудно понять, что старшие тоже были такими молодыми, что они внесли свой вклад в общество и что, хоть они и стали менее активны в силу своего возраста, они по-прежнему умны и обладают богатым опытом, который может быть полезен другим.

Старшему поколению, возможно, трудно мириться с поведением некоторых молодых людей. Они видят, что молодежь сейчас имеет больше возможностей, чем имели они в свое время, и что у младшего поколения нет тех трудностей, которые когда-то переносили они. Пожилые люди не могут понять, что молодые люди сегодня сталкиваются с различными проблемами, связанными с особенностями современного общества, и не могут признать, что проблемы эти по-своему тоже очень непросты.

Но есть примеры конфликтов поколений, которые происходят на другой почве. Некоторых может раздражать необходимость заботиться о больном престарелом родственнике. Они могут очень сильно любить этого человека, но ведь приходится постоянно идти на какие-то жертвы в своей жизни, чтобы осуществить эту заботу. Кроме того, сам старший родственник может чувствовать себя виноватым и станет считать себя обузой для своей семьи. Это может привести к депрессии и послужить дополнительным источником осложнения в отношениях.

Старение зачастую несет с собой дискриминацию или предубеждение против людей определенного возраста, и это служит основной причиной конфликтов между поколениями.

Молодые бабушки и дедушки

А вот вам еще пример: у молодых еще родителей дети взрослеют, создают свои семьи, рождаются внуки.
Рождение

первых внуков обычно застает многих людей среднего возраста врасплох. Они еще не готовы к новой роли, потому что живут своей, полноценной и активной жизнью, и еще полны амбиций. А дочки или сыновья, создав семьи и родив ребенка, вдруг понимают, что совсем не вовремя оказались

скованы
по
рукам
и
ногам
.
Им
еще
надо
учиться
,
необходимо
работать
,
да
и
молодость
берет
свое
–
хочется
продолжать
общаться
с
друзьями
,
сходить
в
кино
,
сбегать
на
танцы
,
съездить
на
экскурсию…

И начинаются конфликты. Молодые не понимают, что вся ответственность за воспитание ребенка лежит только на них, им тяжело оказаться запертыми в четырех стенах. Не понимают они и того, что дедушки и бабушки тоже полны энергии, у них есть какие-то свои планы, да и работают в этом возрасте еще практически все «предки».

Другой пример – полная противоположность первому . Бабушка тянется к внукам, но невестка не дает ей с ними возиться. Все советы свекрови отвергаются, потому что невестка с ними не согласна. И это касается не только детей. Привычки и правила в разных семьях могут отличаться даже в мелочах, не говоря уже о более

важных
вопросах
. А
ведь
конфликты
часто
начинаются
с
мелочей…
Вот еще
пример
:
свекровь
всегда
к
завтраку
подавала
своему
сыну
булочку
,
намазанную
маслом
. А
молодая
невестка
,
скорее
всего
,
ратует
за
здоровое
питание
, и
поэтому
перевела
мужа
на
йогурты
.
Свекровь
будет
переживать
, что сын
остается

голодным
, а
невестка
будет
нервничать
, что
свекровь
портит
ее
супругу
здоровье
.
Недовольство
будет
накапливаться
, и
однажды
оно
перерастет
в
конфликт
.

Как решить эти проблемы?

Сосуществование поколений не имеет какие-то фиксированные правила, но решение проблемы найти все же можно. Самое главное, на чем основано предупреждение и разрешение семейных конфликтов между людьми разного возраста – это умение и желание выяснять различные точки зрения, переживание ситуации с учетом интересов обеих сторон. Как мы можем лучше понять друг друга, если мы такие разные? Как мы можем других сделать более чувствительными по отношению к ситуации? И как можно помочь людям расширить свои представления о молодости и о старости?

Все зависит от конкретной ситуации и от конкретной семьи. Вот основные «инструменты», с помощью которых можно исправить сложную ситуацию:

1. Идентификация проблемы;

2. Разъяснение причины занимаемой позиции и проявление эмпатии (сопереживания);

3. Принятие мер к устранению конфликта;

4. Изменение отношения к подобной ситуации: понимание позиции противоборствующей стороны устраняет возможные конфликты в будущем. Понимание – лучшая профилактика конфликтов.

Дети и конфликт

Приведенные примеры, конечно, не исчерпывают все возможные варианты конфликтов между поколениями. Подрастающие дети тоже часто становятся источником конфликтов. Один только переходной возраст – даже во вполне благополучных семьях – сколько проблем с собой несет! Правда, профилактика конфликтов родителей с подростками нами сейчас рассматриваться не будет, это отдельная тема. Но вот не сказать о том, что любая ссора родителей имеет сильное неблагоприятное воздействие на ребенка, мы не можем.

Даже если ребенок совсем маленький и еще ничего не понимает из того, что говорят взрослые, он начинает плакать практически сразу после того, как родители начнут ссориться. Дети воспринимают повышенные тона родительского разговора, как угрозу своему благополучию. Те ребятишки, которые постарше, тоже очень болезненно воспринимают конфликты родителей. А если виновниками конфликта становятся сами дети? Если они провинились, и ругать и наказывать приходится уже их самих?

Конечно, жизнь есть жизнь, конфликт может возникнуть в любой момент, и оградить наших детей от негативного влияния стресса не всегда получается. И тут на первое место выходит уже профилактика нервных заболеваний у детей. Каким образом, спросите вы? Надо научиться грамотно ссориться. И детей ругать надо тоже грамотно.

Это означает, что родители не должны прибегать к унижению и насмешкам, ни в коем случае не должны использовать ненормативную лексику или допускать физическое насилие, даже если это только пощечина или подзатыльник. Еще это означает, что во время конфликта следует использовать рациональные аргументы. Родителям никогда

нельзя забывать, что дети каждую минуту учатся у них поведению и общению с другими людьми, поэтому даже в минуту самой большой злости не стоит подавать им дурной пример.

Кроме того, после ссоры со своим отпрыском необходимо найти возможность для примирения с ним, и вы обязательно должны выразить свою любовь к ребенку. Ваше чадо должно почувствовать, что уже все хорошо, кризис миновал, и он по-прежнему дорог вам.

Урегулирование семейных конфликтов

Профилактика, предупреждение и разрешение семейных конфликтов зависит от вашего отношения к ним. Прежде всего, научитесь правильно действовать во время ссоры:

- Определите проблему. Четко и спокойно обсудите ее с домочадцами, обращая внимание на свой тон и слова, которые вы выбираете, чтобы выразить свои чувства;
- Обсудите выявленную проблему;
- Если дискуссия накаляется и начинает перерастать в ссору, сделайте перерыв, чтобы все могли остыть и вернуться к спокойному обсуждению;
- Придумайте решение проблемы и коллективно согласуйте его;
- Примените ваше решение на практике. Вы должны действовать в соответствии с решением, для того чтобы конфликт был действительно исчерпан.

Сегодня семья почему-то не в приоритете. Бизнес, успех и деньги для многих стали целью номер один. Но мы должны уделять внимание самому главному в нашей жизни – нашим родным и близким. Все остальное может подождать. Только тогда семейный конфликт станет очень редким «гостем» в вашем доме.