В Беларуси с 3 по 7 апреля проходит

 республиканская профилактическая акция

«Дом без насилия»

 **Конструктивная ссора в семье- АЛЬТЕРНАТИВА СЕМЕЙНОМУ КОНФЛИКТУ**

 «Дом (царство) разделившеесявнутри самого себя не устоит».(Библия. Новый Завет)

Что же такое семейные ссоры — закономерный выброс адреналина или разрушающее зло? Всё чаще можно услышать мнение, что хорошая ссора — основа крепкой семьи. С одной стороны, в психологии есть понятие конструктивной функции подобного рода конфликтов.

 Родные и близкие люди в течение какого-то времени накапливают в себе негатив по отношению друг к другу, причём это нормально, так как им приходится тесно общаться и жить под одной крышей. Например, супруг-перфекционист нервничает изо дня в день, если жена неровно вешает полотенце в ванной или надевает на подушки наволочки разного цвета. Тёща места себе не находит, когда зять командует её дочкой. Родители-меланхолики устают от неуёмного ребёнка-холерика. При этом все вышеупомянутые недовольные стороны скрывают своё раздражение какое-то время, потому что любят или не хотят обидеть. Но негодование копится, и однажды какая-нибудь мелочь вскрывает этот нарыв. Все высказывают друг другу всё, что думают.

С этой точки зрения, семейная ссора действительно являются болезненной, но необходимой процедурой вскрытия назревшего «фурункула». Человек выплёскивает из себя негатив и успокаивается ровно до того момента, пока не накопит новый. Ещё один положительный аспект — теперь известно, кто про кого что думает, и некоторых это подталкивает к исправлению своих ошибок, если для них семейные отношения являются ценностью.

Однако психологи акцентируют внимание и на других аспектах семейных ссор

* как часто они возникают;
* как проходят;
* кто обычно является зачинщиком.

Конструктивную функцию ссоры выполняют, если:

* возникают не чаще 1 раза в неделю — между родителем и ребёнком, 1 раза в 2 недели — между супругами и 1 раза в месяц — между другими родственниками;
* допускают незначительное повышение голоса без перехода на крик и рукоприкладство;
* зачинщиками каждый раз выступают разные члены семьи.

Все остальные ссоры — не что иное, как элемент, разрушающий семью изнутри. Если они происходят слишком часто, значит между родственниками больше недовольства чем любви, они раздражают друг друга. Если допускаются крики, драки, швыряние вещей, битьё посуды — это уже расстройства личности и поведения, и стоит всерьёз задуматься о консультации не только у психолога, но и психотерапевта. Если конфликт каждый раз затевается одним и тем же человеком — он, скорее всего, является [манипулятором](https://ponervam.ru/chelovek-manipulyator.html), тираном или истероидом, и от его влияния надо освобождаться.

**Вывод.** Если между родственниками происходят конфликты, сначала стоит задуматься о том, какие они. Если жена с мужем не сошлись во мнении, чем поужинать, она мило надула губки, а он в знак примирения приготовил её любимую лазанью — такие моменты сближают и подтверждают, что хорошая ссора — фундамент семьи. Но ключевое слово в этой фразе — «хорошая».

## Причины ссор в семье

Конструктивную или разрушающую роль играет ссора, во многом зависит от причины, из-за которой она разгорелась. Конечно, они могут быть каждый раз разные, однако одно дело — когда муж с женой разругались из-за того, что он не заметил её новой причёски, и совершенно другое — когда она подозревает его в измене. В первом случае всё может закончиться быстрым примирением, а во втором — разводом.

Итак, почему в семье происходят частые ссоры: ТОП-8 самых распространённых причин.

**Причина 1. Из-за быта**

Одна из самых незначительных причин, не стоящих того, чтобы закатывать скандал, но именно она приводит к непримиримым семейным конфликтам. Многие ошибочно считают, что кто-то не хочет выносить мусорное ведро или мыть посуду из-за лени или вредности. Конечно, это не исключено, но гораздо чаще на первый план выступают совершенно другие мотивы.

Во-первых, супруги не могут разделить обязанности между собой из-за детских паттернов поведения. Если в семье мужа мама всегда пылесосила сама, вы не переубедите его в том, что мужчина тоже может заниматься этим.

Во-вторых, как это ни странно, но виноват инстинкт самосохранения. После многочисленных стрессов, пережитых за день, и огромной нагрузки, которую испытывает современный человек, его организм подаёт сигналы в мозг, что ему надо отдохнуть. Из-за этого на неподсознательном уровне бывает так трудно заняться домашними делами.

Выход: заранее распределить обязанности по дому. Если никак не можете прийти к единому консенсусу — бросайте жребий, кому с собакой гулять, а кому в магазин за хлебом ходить.

**Причина 2. Из-за денег**

Банально и старо, как мир, но от финансовой нестабильности никуда не деться. Считается, что подобные ссоры происходят обычно в семьях с небольшим достатком. Действительно, когда денег не хватает на элементарное: питание, одежду, оплату жилья — люди пытаются переложить за это ответственность друг на друга. Однако психологи утверждают, что эта причина нередка и среди состоятельных граждан: вопросы раздела имущества, оформление брачного контракта, перераспределение доходов и расходов внутри семьи — всё это приводит к открытым конфликтам и разводам.

Выход: брачный контракт и добрачное соглашение о том, кто как будет работать, кто сколько зарабатывать и кто сколько тратить. Если проблема стоит не между супругами, а между другими родственниками (взрослые дети сидят на шее у престарелых родителей), единственное её решение — жить по разным домам.

**Причина 3. Из-за характера**

Люди делятся психологами на множество типов: по темпераменту (холерики, сангвиники, меланхолики, флегматики), по архетипам (у Пирсон их 12), по психическим функциям (классификация Юнга), по типологии Майерс-Бриггс и т. д. У каждого свой характер, обусловленный наследственностью, темпераментом, воспитанием, социальным положением. Когда под одной крышей сталкиваются противоположности, семейных ссор не избежать.

Выход: использовать различные психологические методики усмирения самого себя: во время назревания конфликта выпить стакан воды, уйти в другую комнату или подышать свежим воздухом, свести всё к шутке и т. д.

**Причина 4. Из-за родителей**

Самая болезненная причина семейных ссор. Как признаются многие люди, пришедшие за помощью к психологу, им проще простить измену любимого человека, чем его ядовитые замечания и открытые нападки в сторону родителей. Конфликты между тёщами и зятьями, свекровями и невестками разрушили немало браков. Это логически объяснимо (они должны ужиться рядом, хотя совершенно чужие друг другу), но от этого обострений меньше не становится.

Выход: как бы это ни было обидно для родителей и накладно в плане финансов для детей, при возникновении частых ссор по этой причине единственный способ спасти молодую семью от распада — дистанцироваться.

**Причина 5. Из-за работы/хобби**

Все вокруг говорят, что самодостаточный человек должен расти в плане карьеры, иметь свои увлечения, но мало кто задумывается, как это отражается на их семейной жизни. Публичные люди и те, кто всерьёз занимается чем-то, помимо работы, редко появляются дома, мало уделяют времени и внимания детям и второй половинке. И всё это провоцирует частые и тяжёлые ссоры.

Выход: внимательно присматривайтесь к человеку, прежде чем создать с ним семью. Если вас устраивает его амбициозность и желание стать карьеристом, если вам нравится его хобби, потом не упрекайте его за частые отлучки из дома.

**Причина 6. Из-за детей**

Иногда дети скрепляют брак, а иногда, как это ни печально, разрушают. Причём здесь можно выделить четыре чётких периода обострений, когда ссоры по этому поводу могут привести к разводу:

1. Сразу после рождения ребёнка, когда мать уделяет всё своё внимание ему, а не мужу (у него возникает чувство ненужности).
2. Когда ему исполняется 3-4 года, и он начинает проявлять характер, возникают ссоры по поводу методов воспитания.
3. В подростковом возрасте, когда дети становятся неуправляемыми из-за полового созревания, они идут на открытые конфликты с родителями, плюс последние переваливают ответственность за происходящее друг на друга («Это ты его так воспитала!», «Это ты не уделял ему внимания!»).
4. 18 лет, когда повзрослевший ребёнок решает пойти своим путём (поступает не в то учебное заведение, куда хотели определить его родители; рано женится/выходит замуж, выбирая для жизни не совсем удачную, с точки зрения родителей, партию).

Выход: с самого рождения в уходе за ребёнком и его воспитании должны участвовать оба родителя. Это уменьшит количество ссор. А по мере взросления ему нужно давать право самому делать выбор, ошибаться и исправляться.

**Причина 7. Из-за убеждений и взглядов**

Семейные ссоры нередко разгораются из-за несоответствия взглядов на разные вещи (начиная с вопроса, как пеленать ребёнка, и заканчивая глобальной проблемой всемирного потепления) и убеждений (тесть — православный, зять — католик или вовсе атеист).

Выход: уважайте оппонента в споре, не переходите на личности и помните, что это ваша семья. Подобные высказывания лучше оставить для друзей и коллег.

**Причина 8. Из-за образа жизни**

Нередко муж — любитель вечеринок, гостей, посиделок с друзьями, выездов на природу, развлечений. А жена любит тихие семейные вечера и не переносит шумные компании. Или молодая пара поздно возвращается вечерами домой, приводит своих знакомых, а уже возрастные родители не поддерживают их ночные прогулки, пивные возлияния и курение на балконе. В таких ситуациях каждый стремится переделать другого под себя, но это невероятно трудно, что и провоцирует конфликты.

Часто это становится причиной ссор матери и дочери. Первая хочет счастья для второй, пытается уберечь её от современного мира, определяет для неё множество запретов, ограничивает круг общения с подругами и молодыми людьми. Девочка-подросток же находится под влиянием половых гормонов и окружения. Ей хочется, как и всем, попробовать покурить, попить вина, встречаться с мальчиками, ходить на дискотеки. Это может приводить к ежедневным изнуряющим ссорам с криками. Результат может быть весьма плачевным — полный разрыв доверия между мамой и дочкой, суициды и побеги из дома.

Выход: найти компромисс. Например, один вечер в неделю выезжать куда-то, как это любит делать муж, а один раз в неделю устраивать тихие семейные посиделки дома у телевизора, как хочет жена.

**Другие причины**

Помимо этих базовых причин, психологи также называют менее распространённые:

* интимная дисгармония супругов;
* измены;
* ревность;
* борьба за лидерство;
* тирания;
* пагубные привычки одного из членов семьи (наркомания, алкоголизм);
* скука, однообразие;
* разное социальное положение;
* болезни.

От причины ссоры во многом зависит исчерпает ли конфликт себя когда-нибудь, или он будет длиться до тех пор, пока кто-то не выдержит и не уйдёт.

**Что делать**

У психологов есть несколько универсальных советов, что делать, если в семье постоянные ссоры. Однако они работают лишь в том случае, если все заинтересованы в сохранении хороших отношений. Если на примирение будет идти лишь жена, а мужу будет всё равно, она долго не выдержит такого равнодушия. Поэтому рекомендаций от профильных специалистов следует придерживаться всем, кто вовлечён в домашние войны.

* Как только возникает проблема в отношениях, садитесь обсуждать её в этот же день. Не копите раздражение и злость неделями.
* Если появились темы, вызывающие в семье разногласия, за один раз обсуждайте только одну из них. Иначе клубок из материальных проблем, измен и отношений с родственниками превратится в грандиозный скандал.
* Выясняйте отношения только с теми, кого они касаются. Если вам изменил муж, не привлекайте к ссоре маму или подругу.
* Во время выяснения отношений стройте конструктивный диалог, не давайте гневу захлестнуть вас. Чётко, кратко и только по сути изложите свои недовольства и дождитесь ответа. Выслушайте до конца. Аргументируйте.
* Избегайте обобщённых, бессмысленных, но болезненно бьющих фраз типа «с тобой невозможно жить», «зачем я с тобой связался», «ты всегда такой», «ты ни о ком больше не думаешь».
* Не переходите на крик и тем более не опускайтесь до рукоприкладства. Если это позволил себе ваш оппонент по ссоре, прекратите её, пока дело не дошло до серьёзного. Прервитесь на время. Успокойтесь. Если нужно — уйдите из дома подышать свежим воздухом, но обязательно предупредите, что вы скоро вернётесь, иначе подумают, что вы сбежали от проблемы.
* Категорически запрещаются в ссорах выпадки в сторону детей, родителей и физических недостатков того, с кем вы разговариваете. Если он позволил себе такое — прекращайте конфликт и задумайтесь о дальнейшем общении с этим человеком. Если он задевает подобные струны вашей души, в нём недостаточно сформированы моральные ценности и он может предать в любой момент.
* Если в ходе ссоры вы понимаете, что не правы, признайте это. Не бойтесь просить прощения — это не делает вас слабым, а показывает лишь то, что вы можете саморефлексировать и для вас важны эти отношения. Однако не стоит идти на этот шаг, если виновата другая сторона. Сохраняйте достоинство и не унижайтесь.

## Способы примирения

С одной стороны, наладить отношения после ссоры проще простого: купили тортик — попросили прощения (только искренне!) — посидели за чаем, повспоминали хорошие моменты совместной жизни — всё, конфликт исчерпан.

С другой, это может быть сложно: если проблема повторяется вновь и вновь; если тот, с кем произошёл скандал, — человек ранимый и слишком чувствительный; если ваша вина огромна — не факт, что вас простят за тортик и вообще согласятся общаться. Как же тогда помириться?

1. Выждите время, пока все стороны конфликта успокоятся.
2. Не поднимайте больше тему ссоры. Наоборот, отвлекайте другими разговорами.
3. Шутите (только по-доброму).
4. Сходите куда-нибудь вместе.
5. Попросите совета (даже по мелочи) — этим вы покажете человеку, что дорожите его мнением.
6. Сделайте подарок, от которого он (она) не сможет отказаться.

А самое главное — исправляйтесь, не допускайте прежних ошибок. Учтите то, что вам сказали в ссоре. Конечно, многое было брошено в состоянии аффекта, но суть конфликта и претензий лично к вам вы наверняка уловили. Если от вас не требуют предать веру или отказаться от собственных родителей (бывает и такое), забрать ребёнка из детского сада или вынести вечером мусорное ведро всё-таки в ваших силах.

## Профилактика

Как избежать семейных ссор:

1. Саморефлексируйте и контролируйте свой гнев. Тренируйтесь в самой жаркой ссоре не повышать голоса и не переходить на личности.
2. Учитесь слушать и слышать других.
3. Постарайтесь ставить себя на место того человека, с кем у вас постоянные ссоры. Как бы вы поступили на его месте?
4. Заранее обсуждайте камни преткновения. Если в самом начале учебного года родители не договорятся, кто будет забирать детей из школы, конфликты неизбежны.
5. Не выносите сор из избы. Все проблемы решайте внутри семьи.
6. Уважайте друг друга.
7. Выполняйте данные обещания.

Психологические методы, как уйти от бессмысленной и слишком импульсивной семейной ссоры:

* разойтись на полчаса по разным комнатам, почитать, послушать релакс-музыку, посмотреть фильм;
* заняться дыхательной гимнастикой или сделать несколько асан из йоги;
* пойти подышать свежим воздухом (вместе или по отдельности);
* выпить стакан воды;
* попить вместе чай.

Не нужно рассматривать семейные ссоры как фундамент крепких отношений. Вода камень точит. Когда-нибудь кто-нибудь достигнет точки кипения, и возврата уже не будет. Останется только развод, брошенные дети, полный разрыв взрослых детей со стариками-родителями. Нельзя доводить до такого. Если вы цивилизованный человек и у вас сформированы такие моральные ценности, как уважение к старшим, верность в браке, родительская ответственность, вы сможете находить выход из конфликтных ситуаций с родственниками. Никогда не поздно признаться самому себе, что вам нужна помощь!

Общенациональная горячая линия для пострадавших от домашнего насилия:

**8-801-100-8-801.**

Телефон доверия круглосуточной линии экстренной психологической помощи для детей и подростков: **8-017-318-32-32.**

 Центр дружественной помощи подростку «Доверие»: **8-02233-7-64-04,**

Телефон доверия:  **170**

 **Педагог-психолог ГУО «СШ № 31 г. Гродно» +375292362533**