

6. Поиск компромисса. Конфликт возникает потому, что супруги имеют разные мнения, интересы и не имеют желания, а иногда и не могут уступить, отказаться от них. Необходимо для выхода из ситуации хотя бы частично принять и выполнить просьбы супруга, с другой стороны, не настаивать на идеальном, максимальном выполнении претензий. Нужно избегать упрямства и эгоизма, которые могут привести к большим разногласиям.

7. Чувство юмора помогает сгладить конфликт, но не избавляет от обсуждения проблемы. Также можно иногда промолчать или игнорировать попытку супруга, а инициировать конфликт, чувствуя, что он расстроен и встревожен. Нельзя обострять конфликт из-за пустяка, так как он может превратиться в затяжную войну.

8. Не следует идеализировать отношения. Не строить иллюзий, чтобы не разочароваться, так как настоящее вряд ли будет отвечать тем нормам и критериям, которые были заранее спланированы.

9. Избегание трудностей. Совместное преодоление трудных ситуаций является прекрасной возможностью быстрее узнать, насколько оба партнера готовы жить по принципу двустороннего компромисса.

10. Иметь чувство меры. Умение спокойно и доброжелательно воспринимать критику. Важно подчеркивать в первую очередь достоинства партнера, а потом в доброжелательной форме указывать на недостатки.

Итак, если обдумать хорошо произошедший конфликт, можно без сомнения разрешать их в семье, не прибегая к унижениям и оскорблениям, что позволит в дальнейшем укрепить отношения и быстро решать накопившиеся проблемы.

663614, Россия
Красноярский край,
г. Канск
Северный мк/р 5/1
Тел. 8 902 916 98 49
Тел: 8(39161)3-59-84
e-mail: info@cskansk.krskcit.ru
<http://семьяканск24.рф/>

Режим работы:
Понедельник- пятница: с 8.00 до 17.00
Выходные суббота, воскресенье.



Мы работаем для вас!

Краевое государственное казенное учреждение социального обслуживания «Центр социальной помощи семье и детям «КАНСКИЙ»

**Как разрешить
конфликт**

Из серии «Семейные конфликты и пути их решения»



Канск 2026г.

Конфликты в семье неизбежны даже при самых хороших отношениях, и что дело вовсе не в том, чтобы их избегать или стараться замять, а в том, **чтобы правильно их разрешать.**

Что же делать в таких случаях?

Родители решают эту задачу по-разному. Одни говорят: «Вообще не нужно доводить до конфликтов». Пожалуй, намерение хорошее в принципе. Но, к сожалению, никто не застрахован от того, что желания наши и нашего ребенка однажды разойдутся. Когда же начинаются противоречия, одни родители не видят никакого другого выхода, как настоять на своем, другие же, напротив, считают, что лучше уступить, сохраняя мир

Так появляются два неконструктивных способа разрешения конфликтов, которые известны под общим названием **«Выигрывает только один».**

Каков же путь благополучного выхода из конфликта? Оказывается, можно повести дело так, что ни одна сторона не проиграет, больше того, можно сказать, что обе стороны окажутся в выигрыше.

Конструктивный способ разрешения конфликтов: «Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок».

Этот способ основывается на двух навыках общения: активном слушании и «Я-сообщении». Сначала убедитесь, что вам удастся успешно послушать ребенка и сообщить ему о своих чувствах в более простых, бесконфликтных ситуациях, и только потом переходите к более сложным случаям.

Разрешение семейных конфликтов,

в первую очередь, зависит от человека, его самообладания, выдержки, терпения по отношению к каждому члену семьи. Применение 10 правил успешного поведения и решения семейного конфликта позволит отношениям в семье, а соответственно и в обществе, стать более гармоничными, так как каждая отдельная семья является ячейкой общества.

10 правил успешного поведения и решения семейного конфликта:

1. Необходимость установления причины конфликта. Для этого следует провести конструктивный диалог между конфликтующими сторонами. Чаще всего именно инициатор конфликта – обиженный супруг первым идет на компромисс, пытаясь таким образом наладить отношения в семье.

При этом вторая сторона должна поддерживать данную инициативу и с максимальным пониманием отнестись к ней. Ясно сформулированная позиция сторон позволяет быстрее разрешить конфликт.

2. Не рекомендуется привлекать в конфликт третьи лица – детей, родителей, знакомых, соседей, друзей. Третье лицо обязательно примет какую-либо сторону и не может объективно оценить сложившуюся ситуацию.

3. Особое влияние конфликт в семье оказывает на эмоциональное состояние ребенка и его психику, так как ребенок может спроектировать подобную форму отношений в своей будущей семье

4. Концентрация на существующей проблеме. В конфликте необходимо сконцентрироваться на решении конкретной проблемы, а не пытаться решить все сразу. Может потребоваться много времени для выяснения всех разногласий. Обсуждение должно касаться не только конфликта в целом, но и обстоятельно рассматривать все нюансы и ошибки.

5. Уважение мнения супруга. Относитесь толерантно к позиции противоположной стороны, даже если она кажется вам абсурдной и неправильной. Важно понять позицию друг друга с целью положительного разрешения сложившейся конфликтной ситуации.

