

Семья - древнейшая и уникальная ячейка общества, союз двух и более людей.

Уникальность заключается в том, что этот союз нескольких людей (муж и жена, дети, с ними могут совместно проживать и родители мужа или жены) связывают теснейшие взаимоотношения и определенные бытовые и житейские обязательства.

В каждой семье между супругами, другими ее членами время от времени могут возникать различного рода разногласия, столкновения, ссоры, перерастающие порой в серьезные конфликты.

Исследования психологов показывают, что в 80-85% семей есть конфликты. Оставшиеся 15-20% фиксируют наличие «ссор» по разным поводам.



Чем же отличается супружеские ссоры от конфликтов?

Ссора – это состояние взаимной обиды, упреков, размолвки, перебранки. Как правило, ссора длится непродолжительно и заканчивается примирением.

Конфликт – это жесткое столкновение мнений супругов после многочисленных и многократных нелюбимых ссор, серьезные разногласия по большинству

вопросов совместного проживания. Конфликт приводит нередко к разрыву супружеских отношений.

По статистике, в течение первого года совместной жизни разрушается до 30% браков.

Семейные конфликты подразделяются на: **конфликты между супругами, родителями и детьми, супругами и их родителями, бабушками (дедушками) и внуками.**

Ключевую роль в разладе семейных отношений играют супружеские конфликты.

Периоды развития супружеских отношений и их влияние на появление конфликтов

В развитии супружеских и семейных отношений можно выделить несколько периодов.



Первоначальный период – после регистрации брака (начала совместной жизни), происходит адаптация супругов друг к другу, когда два «Я» становятся одним «Мы». Медовый месяц, характеризующийся нередко беспечным и счастливым времяпровождением (поездка на море, экскурсии, путешествие и т.п.) затем сменяется будничной повседневной, порой однообразной работой, домашними делами, появлением разногласий по некоторым вопросам, первые ссоры, обиды, выяснение отношений и т.п.

Второй период – появление детей, которым необходимо уделять много внимания; еще не окрепшая система «Мы» подвергается серьезному испытанию. Резко ограничиваются возможности супругов в профессиональном росте, в удовлетворении прежних увлечений, накапливается усталость, могут прояв-

ляться противоположные представления по вопросам воспитания и профессиональной ориентации детей. Такая обстановка способствует провоцированию межличностных конфликтов.

Третий период совпадает со средним супружеским возрастом – появление новых членов семьи – невест, зятьев, внуков, родителей другой стороны. Расширяется «база» для развития конфликтов.

Четвертый период – связан со зрелым возрастом и старостью, длительным совместным проживанием (18-24 лет и более), создающим свои проблемы.



Каковы же причины супружеских конфликтов?

С годами совместной супружеской жизни поводов для ссор и недомолвок может быть предостаточно, но в добропорядочной и дружной семье они быстро гасятся и не доводятся до серьезных конфликтов.

Основными причинами конфликтов могут быть:

- **психосексуальная несовместимость** супругов;
- **завышенная потребность** в значимости своего «Я», неуважение чувства достоинства со стороны партнёра;
- **неудовлетворение** потребности в положительных эмоциях, отсутствие заботы, ласки, внимания, понимания;
- **пристрастие** одного из супругов к чрезмерному удовлетворению своих потребностей (алкоголь, наркотики, расходы только на себя);
- **отсутствие** взаимопомощи и взаимопонимания в вопросах ведения домашнего хозяйства, воспитания детей, в отношении к родителям;
- **различия** в подходах к проведению досуга, отдыха;
- **супружеская неверность**;
- **неискренность, скрытость**.

Кроме того, выделяют факторы, влияющие на конфликтность супружеских отношений. К ним относят:

- **кризисные периоды** в развитии семьи;
- **ухудшение** материального положения;
- **чрезмерная занятость** одного из супругов на работе;
- **длительное отсутствие** своего жилища;
- **изменения** в современном обществе (рост социального отчуждения, ориентация на культ потребления, девальвация моральных ценностей);
- **кризисное состояние** экономики, социальной сферы государства.

Конфликтное поведение супругов может проявляться в скрытой и открытой формах.

Показатели скрытого конфликта: демонстративное молчание, резкий жест или взгляд, бойкот, подчеркнутая холодность в отношениях.



Открытый конфликт: разговор в подчёркнуто грубой форме, взаимные словесные оскорбления, демонстративные действия (битьё посуды, хлопанье дверью и др.), физическое насилие и т.п.

Конфликты в семье создают психотравмирующую обстановку для супругов, их детей, родителей. В конфликтной семье закрепляется отрицательный опыт общения, теряется вера в возможность существования дружеских и нежных взаимоотношений между людьми, накапливаются отрицательные эмоции, появляются психотравмы.

Можно ли предупреждать супружеские конфликты?

Полностью избежать супружеских ссор, временных обид практически невозможно. Но предупредить крупные конфликты, приводящие к разрушению супружеского союза, семьи, можно и нужно.

Для этого с обеих сторон необходимо придерживаться незыблемых правил:

- **Уважать себя, а тем более другого.** Помнить, что он (она) самый близкий для тебя человек. Стараться не копить обиды и грехи, а сразу реагировать на них.
- **Сохранять нормальные сексуальные отношения в семье.**
- **Не делать замечаний друг другу в присутствии посторонних.**
- **Не преувеличивать свои способности и достоинства, не считать себя всегда и во всём правым.**
- **Больше доверять и сводить к минимуму ревность.**
- **Сохранять верность, не предавать друг друга.**
- **Быть внимательным, уметь слушать и слышать супруга.**
- **Не опускаться, заботиться о своей физической привлекательности, работать над исправлениями своих недостатков.**
- **Относиться к увлечениям супруга(и) с интересом и уважением.**
- **Находить время для кратковременного отдыха друг от друга.** Это поможет снять эмоциональную перенасыщенность общением.



Супругам всех возрастов надо помнить, что нельзя найти счастье в браке, если Вы не принесете его с собой и не пронесете с честью и достоинством всю совместную жизнь!

Авторы:

Давидовский С.В. – главный внештатный психотерапевт комитета по здравоохранению Мингорисполкома
Барауля Ж.К. врач-стоматолог-терапевт 5-й ГСП
Арский Ю.М.
Згирская И.А.
Тарашкевич И.И.

Редактор:

Компьютерная верстка и оформление:

Ответственный за выпуск:

УЗ «Городской психоневрологический диспансер»
УЗ «5-я городская стоматологическая поликлиника»
Городской Центр здоровья

СУПРУЖЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ

