

# "Избегая крайностей"

(Консультация для родителей)

Семейная жизнь не всегда легка и приятна. Когда двое живут вместе, между ними неизбежно случаются спорные ситуации, которые приводят к ссорам. Кто-то переживает такие моменты более спокойно, а кто-то предпочитает громкие скандалы и бурные выяснения отношений. От умения сглаживать острые углы, избегать ссор, не провоцировать конфликты и идти на компромисс, зависит, насколько спокойной и приятной будет ваша семейная жизнь.

## Причины ссор:

Причин для семейно ссоры может быть множество. Это претензии друг к другу по бытовым мелочам, ревность, усталость, прошлые обиды. Ревность, пожалуй, самая распространённая причина для конфликта. Подозрительность одного из супругов, его неуверенность в себе и в чувствах партнёра, слишком гипертрофированное чувство собственности часто приводит к ссорам. Если супруги живут вместе долгое время, романтическая дымка со временем спадает и жизнь предстаёт перед ними несколько в ином свете. Важными становятся уже не только поцелуи и разговоры до утра, но и случайно забытые вещи на кресле, забрызганное зубной пастой зеркало в ванной, невымытая после ужина посуда. Часто в таких случаях говорят заел быт. Однообразие жизни и скука тоже довольно благодатная почва для развития конфликтов.

Многие пары начинают ссориться с появлением детей. И неудивительно потребности и привычки взрослых уходят на второй план, а ребёнок становится центром семьи, вокруг которого крутятся все интересы. Часто в такое время в семейные отношения вмешиваются родственники. В попытках помочь, помирить супругов, они становятся причиной ещё более серьёзных ссор и обид.

Общая сложность и неустроенность жизни не способствует миру в семье. Проблемы с жильём, нехватка денег, невозможность одного из супругов удовлетворить свои потребности всё это ведёт к неизбежным ссорам.

Взрослым людям не к лицу ссориться, в конце-концов, все мы давно вышли из детского возраста, когда любые проблемы решались исключительно конфликтами с собой, близкими и друзьями. Любую ссору можно превратить в конструктивный спор и сделать правильные выводы.

Вспомните, с чего начинается ссора в вашей семье. Вполне вероятно, окажется, что с взаимных претензий и упрёков. Супруги выговаривают друг другу обидные вещи, не заботясь о чувствах друг друга. Старайтесь избегать этого. Не стоит говорить супругу «ты всегда разбрасываешь свои носки!», лучше объяснить, что вы тратите много времени на уборку его вещей, а могли бы в это время сделать что-то более полезное и приятное. Обычно спокойные обоснованные просьбы действуют лучше агрессивных обвинений.

Следующее, что делает ссору уже полноценной это крики. Учтите, что разговора на повышенных тонах никогда не получится. Крик это агрессия, он заставляет другого человека обороняться вашими же способами, то есть, кричать. В итоге, супруги в сердцах выплёскивают вдруг на друга весь гнев, все скопившиеся негативные эмоции, которые могут вообще не иметь отношения к проблемам семьи. Поэтому старайтесь сохранять спокойствие и просите супруга о том же.

Если вы ставите целью именно конструктивный спор, а не банальную ссору, то делайте перерывы в обсуждении, когда почувствуете что страсти слишком накалились.

Ещё один способ не доводить дело до скандала это не копить в себе обиды и негативные эмоции неделями, месяцами и годами, иначе однажды это обязательно закончится большой ссорой. Если что-то вас обидело или задело, говорите о своих чувствах сразу. Говорите о том, что именно послужило причиной вашего разочарования, и что вы при этом чувствовали.

### **Устранение последствий**

К сожалению, люди или наивно полагают, что в их семье ссор не будет вообще, или же берутся за решение проблем тогда, когда этих ссор было уже не мало. Отношения проверяются по-разному, ссорами и спорами в том числе, однако, после скандалов надолго остаётся чувство опустошённости и обида. Сначала начинается с малого с простого обидного слова, затем супруги позволяют в сторону друг друга более обидные выкрики, серьёзные обвинения и даже оскорбления. Остановиться же практически невозможно, именно поэтому ссоры многих семей похожи на военные действия по масштабу агрессии и разрушений.

Если же оставить всё, как есть, то мечты о семейном счастье так и останутся мечтами. Очень сложно получать удовольствие от жизни, когда самый близкий человек не вызывает приятных эмоций, уважения и является постоянным оппонентом в спорах, когда должен быть поддержкой. Поэтому необходимо учиться спокойно разговаривать, договариваться друг с другом и выслушивать мнение каждого.

Прежде всего, выясните, что же становится причиной ваших ссор наиболее часто, и совместными усилиями избавьтесь от этого. Постарайтесь договориться о том, что семья и ваши отношения гораздо важнее неурядиц, а мир в семье важнее глупых ссор и обид. Вряд ли кто-то из супругов желает другому зла, зачем же обижать близкого человека?

Всегда помните о том, что перед вами живой человек, который не лишён недостатков, но он тот, кого вы любите. Тогда желание ссориться будет возникать реже. Учитесь искать не виноватого, а способы решения конфликта, тогда вам удастся сохранить хорошие отношения.

Семейные ссоры становятся первым шагом к расставанию. Они причиняют много боли не только супругам, но и всем близким людям - детям, родителям, друзьям. Частые конфликты угнетают, заставляют человека меняться не в лучшую сторону, отражаются на всех сферах жизни. Но семейные ссоры могут исчезнуть, если двое ценят друг друга, во всяком случае, ссоры могут стать обсуждениями проблем без скандалов, слёз и взаимных обид.