

Предупреждение супружеских конфликтов

Разработано много рекомендаций по нормализации супружеских взаимоотношений, предупреждению перерастания спорных ситуаций в конфликты. Большинство из них сводится к следующему:

Уважай себя, а тем более другого. Помни, что он (она) самый близкий для тебя человек, отец (мать) твоих детей. Старайся не копить ошибки, обиды и «грехи», а сразу реагируй на них. Это исключит накопление отрицательных эмоций.

Исключи сексуальные упреки, так как они не забываются.

Не делайте замечаний друг другу в присутствии других (детей, знакомых, гостей и т.д.).

Не преувеличивай собственные способности и достоинства, не считай себя всегда и во всем правым.

Больше доверяй и ревность своди к минимуму.

Будь внимательным, умеи слушать и слышать супруга.

Не опускайся, заботься о своей физической привлекательности, работай над своими недостатками.

Никогда не обобщай даже явные недостатки супруга, веди разговор только о конкретном поведении в конкретной ситуации.

Относись к увлечениям супруга с интересом и уважением.

В семейной жизни иногда лучше не знать правду, чем во что бы то ни стало пытаться установить истину.

Старайтесь находить время для того, чтобы хотя бы иногда отдохнуть друг от друга. Это поможет снять эмоционально-психологическую перенасыщенность общением.

Разрешение конфликтов между супругами

Конструктивность разрешения супружеских конфликтов, как никаких других, зависит в первую очередь от умения супругов понимать, прощать и уступать.

Одно из условий завершения конфликта любящих супругов — не добиваться победы. Победу за счет поражения любимого человека трудно назвать достижением. Важно уважать другого, какая бы вина ни лежала на нем. Нужно быть способным честно спросить у самого себя (и главное, честно ответить себе), что же тебя на самом деле волнует. При аргументации своей позиции стараться не проявлять неуместный максимализм и категоричность. Лучше самим придти к взаимопониманию и не втягивать в свои конфликты других — родителей, детей, друзей, соседей и знакомых. Только от самих супругов зависит благополучие семьи.

Отдельно стоит остановиться на таком радикальном способе разрешения супружеских конфликтов, как развод. По мнению психологов, ему предшествует процесс, состоящий из трех стадий: а) эмоциональный развод, выражающийся в отчуждении, безразличии супругов друг к другу, утрате доверия и любви; б) физический развод, приводящий к раздельному проживанию; в) юридический развод, требующий правового оформления прекращения брака.

Многим развод приносит избавление от враждебности, неприязни, обмана и того, что омрачало жизнь. Конечно, он имеет и негативные последствия. Они различны для разводящихся, детей и общества. Наиболее уязвима при разводе женщина, у которой обычно остаются дети. Она больше, чем мужчина, подвержена нервно-психическим расстройствам.

Негативные последствия развода для детей гораздо значительнее по сравнению с последствиями для супругов. Ребенок теряет одного (подчас любимого) родителя, ибо во многих случаях матери препятствуют отцам встречаться с детьми. Ребенок часто испытывает давление сверстников по поводу отсутствия у него одного из родителей, что сказывается на его нервно-психическом состоянии. Развод ведет к тому, что общество получает неполную семью, увеличивается число подростков с отклоняющимся поведением, растет преступность. Это создает для общества дополнительные трудности.

Супружеский этикет: что это такое?

Понятие этики по отношению к семье употребляется в значении нравственности, семейной морали и рассматривается как оценка воспитанности членов семьи в отдельности и морального климата семьи как коллектива.

Культуру человека можно условно разделить на две категории: внутреннюю и внешнюю. Под «внутренней», являющейся основной, понимают нравственность, «внешняя» же предполагает красоту (эстетику) поведения. Обе эти культуры взаимосвязаны и взаимообусловлены, они должны гармонично дополнять друг друга. Любовь как основа брака не терпит не малейшей фальши. Как ни странно, но абсолютная гладкость и вежливость отношений между супругами не только не является гарантией прочного чувства, но может говорить и об обратном—об отсутствии любви. Любящие люди могут спорить, обижаться, возмущаться, у них могут быть разногласия. Но все это должно выражаться в таких формах, которые не унижали бы и не оскорбляли другого. Отношения любящих должны строиться на равноправной и здоровой основе. Как правило, женщина является вдохновительницей в семье, а мужчина должен быть активным творцом, это поможет им обоим выполнить задуманное.

Супружеский этикет предполагает умение согласовывать свои интересы с интересами супруга, других членов семьи. Основа его - доброжелательность ко всем членам семьи.

В зависимости от отношений между супругами можно выделить **три типа внутрисемейных отношений**. Это **конфронтация**, **сосуществование** и **содружество**.

Конфронтация как тип отношений в семье — это противоборство супругов, столкновение их взглядов. В центре столкновений нередко оказываются вопросы воспитания детей.

Сосуществование характеризуется тем, что внешне семьи живут вполне благопристойно: взрослые работают, дети учатся. Но каждый живет своей жизнью. Главная черта таких отношений — невмешательство в дела друг друга. Даже родители предпочитают не вмешиваться в дела детей.

Оба указанных типа отношений порочны по своей сути. Они отрицательно сказываются на развитии личности подрастающего человека, мешают в достижении счастья взрослыми, тормозят развитие или приводят семью на грань катастрофы. Естественно, такие семьи нельзя считать коллективами.

Совсем иная картина в семьях, которым присущи отношения **содружества**. Для них характерны единство или близость взглядов, устремлений, интересов, взаимопомощь, сплоченность. Именно эти семьи ожидают настоящее счастье.

Супружеская галантность

Супружескую галантность можно назвать важнейшей составляющей этикета, это «особое искусство».

Среди мужчин распространено ошибочное мнение о том, что галантность по отношению к собственной супруге могут расценить как признак царящего в семье матриархата. В результате этого часто возникает парадоксальная ситуация, при которой муж бывает сверхвежливым по отношению ко всем знакомым женщинам за исключением своей жены, тогда как именно по отношению к самому близкому человеку мы узнаем истинного мужчину. К тому же, уважительное отношение к жене—это и немалая дань уважения к самому себе, ведь она — «его половина».

В «бесспорные» обязанности мужа, которые можно приравнять к обязательным регалиям дипломатического или придворного этикета, входит:

- * подавать пальто жене, как дома, так и в публичном месте.
- * не заниматься чтением за обеденным столом.
- * даже если он против того, чтобы целовать женщинам руку, иногда можно и даже нужно поцеловать руку жены.
- * на вечере первый танец танцевать с женой.
- * всегда заметить новое платье жены, сказать по этому поводу что-нибудь приятное. Вообще, делать жене комплименты.
- * всегда пропускать жену первой, проходя в дверь; делать ей мелкие подарки даже без повода, время от времени покупая цветы.
- * в ее присутствии не оглядываться вслед другим женщинам.
- * не употреблять аргумент «Я зарабатываю и требую...».
- * не ходить по квартире полуодетым.
- * выходя из дому в нерабочие часы, сообщать жене о цели ухода и времени возвращения.
- * похвалить обед.
- * иногда поинтересоваться тем, что делала жена в то время, пока его не было дома.
- * вообще беседовать с женой, а не ограничиваться только «деловым» разговором.

Есть типы *мужей-критиков*. Они проявляют свое «внимание» к жене таким образом, что без устали критикуют ее внешний вид, платье, черты характера, друзей, вкусы, метод воспитания детей. Жить с таким супругом не очень весело. Муж должен сознавать, что рано или поздно такого рода и объема критика охлаждает чувства влюбленной женщины. Женам же стоит подумать о другом: иногда такое поведение мужа—следствие его неуверенности в себе, недовольства собой. В таких случаях равновесие в семейных отношениях восстанавливается средствами противоположными похвалами мужа, подчеркиванием его достоинств и достижений. Воодушевленный муж перестанет критиковать жену.

Иногда встречаются, правда реже, и жены критики. «Лечение» - то же самое.

А вот некоторые тактические советы для жены:

- * подбирая туалеты, учитывать и вкусы мужа, а не только свои собственные и приятельниц.
- * чаще готовить то, что любит муж.
- * не пользоваться его «священными» предметами»: не брать без разрешения электробритву, не наводить порядок в его ящике, не рыться в его портфеле.

- * не моргнув глазом, выслушивать его рассказы в обществе, даже если все они ей давно известны. Не прерывать мужа. Рассказывающего анекдот, словами «Все его знают!». Не подвергать сомнению его компетентность в предмете разговора.
- * не критиковать его в присутствии детей.
- * пристально не контролировать, потому что контроль близкого человека бывает особенно обидным.
- * не возражать против его естественной привязанности к матери.
- * сделать ему иногда комплимент, выслушать его совет.
- * не приглашать гостей, которых он не любит, и не принимать приглашений, которые ему будут неприятны.
- * женщине, вышедшей второй раз замуж, лучше не вспоминать вслух о достоинствах своего первого мужа.

А теперь несколько слов о том, что должны помнить оба супруга.

При затянувшемся конфликте или часто повторяющихся ссорах каждой из сторон нужно задуматься над собственным поведением. Ведь, как правило, в ссоре на самом деле речь идет не о разбитой тарелке. Человек, являющийся постоянным инициатором ссор, после самоанализа часто приходит к выводу, что «нервы у него ни на что не годятся!» это вовсе не значит, что теперь можно скандалить с чистой совестью. Таким людям советуют в своем самоанализе пойти несколько дальше и задать себе законный вопрос: а почему я все время нервничаю? Часто бывает, что удается осознать истинную причину нервозности, и жизнь налаживается. Стоит попробовать.

В случае без конца и без видимого повода возникающих ссор между супругами иногда действует решительная мера—предложение развода. Но прибегать к ней следует лишь в крайних случаях. Соблюдая в дискуссиях определенные правила, можно избежать катастрофы. Вот некоторые из них.

Никогда не следует предъявлять свои претензии ироническим тоном—такой тон оскорбляет и вызывает инстинктивный протест. Почти все, что хотелось бы, можно сказать сердечным тоном, деловито, вежливо и спокойно. Это единственно верный тон в семье, ведь говорим мы для того, чтобы получить ответный отклик. Во все неконтактным является агрессивный тон, интонации приказа. Плохо воспринимаются капризные интонации. Последствия иронии и сарказма там, где они не к месту, самые печальные. Не оправдывает себя и откровенное сострадание, даже если действительно есть за что пожалеть человека.

Следует также избегать недомолвок, которые затрудняют взаимопонимание.

Ссорясь, угрожать самоубийством—в высшей степени не по джентельменски.

В споре двоих никогда не должно ссылаться на мнение третьих лиц. Совершенно спокойный и дружелюбный разговор между супругами часто превращается в скандал, как только один из его участников сошлется на мнение своей матери или кого-либо другого.

В семейных дискуссиях следует избегать различного рода обобщений вроде «Ты всегда...». Нужно говорить об определенном факте или случае — и только о них.

Претензии убивают любовь. Даже, а может быть особенно, -- заслуженные упреки. Поэтому прибегать к ним следует как можно реже. Инстинктивной реакцией лица, которому мы предъявляем претензии, является желание изолироваться от нас. Частое повторение их может действительно привести к разрыву.

Лучше не утомлять близких постоянными замечаниями. Замечание о чем-либо стоит сделать один раз и то дружеским тоном. Повторение его и особенно громче прежнего не приносит успеха: вряд ли партнер не помнит о замечании, если не реагирует—значит либо не хочет, либо не может, и с этим ничего не поделаешь. Близким людям можно простить их странности или несоблюдение каких-либо правил, ведь все мы не без недостатков.

Сказанное вовсе не означает призыва к рабскому всепрощению. Требуя многого от себя, человек вправе ждать того же и от близких. Но для такого требования нужно всегда находить соответствующую форму и время.

«Коротких замыканий» в семье невозможно избежать. Важно, чтобы они действительно были короткими. Следует как можно быстрее принести взаимные извинения и восстановить нормальные отношения. После примирения причина ссоры и сама ссора должны быть окончательно забыты. Конечно, бывают ситуации, когда необходимо, помирившись, все-таки выяснить отдельные взаимные позиции, но, по возможности, этого следует избегать. Лучше всего ссору загасить и не раздувать пепла.

Вообще не следует слишком часто «выяснять отношения». Поведение одного человека далеко не всегда встречает абсолютное понимание другого. Можно иногда спросить партнера, почему он поступает так, а не иначе. Но даже если его ответ не удовлетворит наше любопытство, совсем не следует стремиться к постижению «всей правды». Иногда такая правда может явиться для нас неприятной неожиданностью, партнер предпочитает о ней не говорить, а «прижатый к стенке» порой выпаливает то, что думал «про себя».

Семейные хорошие манеры требуют, чтобы всякое заявление партнера было принято на веру. Не следует близкого человека уличать во мнимой лжи, ловить его на чем-нибудь.

Конечно, выполнение всех вышеизложенных советов—очень трудная задача. Но они действительно могут помочь обойти если не все, то многие рифы в бурном море супружеской жизни.

Педагог социальный Матюшко Г.Г.