**Семейные конфликты. Причины конфликтов в семье**

Семья строится на терпении и любви и это факт. Конфликты в семье и способы их разрешения – вечная тема, которая требует особого внимания. Основными поводами для ссор в большинстве случаев являются:

***Разное мировоззрение***. Каждый человек окружающий его мир воспринимает по-своему. Когда муж с женой не хотят слышать мнение друг друга – появляются конфликты.

***Отсутствие понимания***. Одна из основных причин, почему в семье происходят конфликты. К примеру, жена обвиняет свою вторую половину в недостатке внимания к себе, она думает, что он безразличен к ней. Однако на самом деле вполне может быть, что он сам по себе спокойный человек и отсутствие каких-либо эмоций не связано с тем, что он потерял к ней интерес.

***Чрезмерная эмоциональность***. Эта проблема существует у многих пар. Нередко разлад в семьях возникает из-за неумения одного из супругов, когда надо промолчать и вовремя остановиться. Чтобы избегать неприятных моментов, необходимо научиться контролировать свои эмоции.

***Бытовые трудности***. Самая распространённая причина многих конфликтов. С ней сталкиваются все пары в той или иной степени. Это может быть не вымытая посуда, нехватка денег, неприготовленный ужин и т.д.

**Решение семейных конфликтов**

Любая ссора должна быть улажена. Накапливать негатив не стоит ни в коем случае, иначе рано или поздно семья может дойти до критической точки. Не знаете, как разрешить семейный конфликт? Попробуйте воспользоваться предложенным нами методом:

-для начала нужно признать, что конфликт есть. Если проблема имеет место быть о ней обязательно нужно поговорить.

-Затем начинается поиск выхода из сложившейся ситуации. На этом этапе все члены семьи должны высказаться, как они видят решение проблемы. Все идеи должны быть выслушаны спокойно и без эмоций. Каждый имеет право на свое мнение.

- После начинается самое трудное – выбор оптимального решения как уладить конфликт в семье. Здесь всем участникам ссоры придется пойти на компромисс в той или иной степени, потому что идеального выхода для всех не существует. Советуем сразу обозначить, что на сегодняшний день это решение правильное, но если оно не даст результатов, его можно будет изменить.

-Теперь определяем кто, как и когда будет выполнять принятое решение.

-По истечении определенного времени оцениваем результат. Если проблема осталась – возвращаемся к этапу поиска выхода из ситуации. Отдельное внимание заслуживают конфликты в семье между родителями и детьми. Дабы избежать ссор с ребёнком, нужно уделять ему больше внимания, научиться понимать его индивидуальность. Слышать друг друга – это очень важно. При разговоре со своим чадом старайтесь представить, что вы одного возраста, чтобы он чувствовал вас своим другом, которому можно доверить любые секреты.

 **Как избежать конфликтов в семье**

Никогда не ссориться, конечно же, не получится ни у кого. Но можно постараться свести к минимуму количество негативных моментов, которые приводят к разладу в семье. Профилактика семейных конфликтов – хороший способ избежать ссор. Отметим, что люди, живущие много лет вместе, как ни крути, всё равно разные личности. Невозможно всю жизнь друг под друга подстраиваться. И это вполне нормально. Разногласия у всех неизбежны. Можно просто научиться их сглаживать. Для предотвращения неприятных ситуаций своевременно обговаривайте всё, что вас тревожит, не оставайтесь со своими проблемами наедине. Никогда не ругайтесь и не выясняйте отношения в присутствии родственников, друзей или посторонних людей. Все ссоры должны решаться только в семье. Разлад в семье, что делать? Если вы поругались, ни в коем случае не допускайте оскорблений и унижений в адрес друг друга. Прежде чем обвинять свою половинку обдумайте ситуацию. Может всё не так страшно, как кажется на первый взгляд.  Часто мы сами себя накручиваем без особого повода, а потом весь негатив выплескиваем совершенно безосновательно. Чаще разговаривайте друг с другом по душам, выясняйте что нравится, что не нравится. Если претензий слишком много, возможно стоит отдохнуть друг от друга и пожить врозь. Иногда это помогает и отношения налаживаются. Что касается ссор на бытовой почве, то здесь лучший вариант – чёткое распределение семейных обязанностей. Очень хорошо, если вы будете часть из них делать вместе. Это всегда сближает. Хвалите друг друга за выполненную в доме работу. Если есть какие-то недостатки – будьте снисходительными, меньше критики.

Подведем итог. Простые шаги для предотвращения разлада в семье: у каждого свое мнение, научитесь слушать и уважать друг друга; не будьте злопамятны, учитесь прощать; старайтесь не только критиковать, но и чаще хвалить; не создавайте проблемы на пустом месте; не поддавайтесь эмоциям, выясняйте отношения только после того, как успокоитесь. Семья – это самое главное, берегите и любите друг друга.