***Семейные конфликты***

В психологии ссору называют ***конфликтом***. Слово “конфликт” происходит из латинского языка и обозначает “столкновение”*.*

Итак, конфликт – это столкновение разных желаний*.* Практически нет ни одной сферы жизни, где не могла бы возникнуть конфликтная ситуация. Различны причины, предметы конфликтов и намерения людей, идущих на конфликт, но отрицательные последствия есть всегда. Для возникновения конфликта необходима конфликтная ситуация. Конфликтная ситуация – это наличие противоречивых позиций, разногласий сторон по какому – либо поводу. Но далеко не каждая конфликтная ситуация ведет к конфликту. Должен быть инцидент. Инцидент – это стечение обстоятельств, являющихся поводом для начала непосредственного столкновения сторон*.*

Когда позиции двух и более взаимодействующих людей вступают в отношения открытого противоречия, возникает конфликтная ситуация.

Если ссорятся двое и более людей, то мы называем конфликт ***межличностным.*** Это ситуация, когда мотивы, интересы и способы действия разных личностей не совмещаются, противопоставляются друг другу. Конфликты могут быть *явными* (открытыми) и *скрытыми* (“подспудными”). Явный конфликт, как правило, начинается с разногласия, он предусматривает открытую дискуссию, которая приведет к общему решению.

Скрытые конфликты связаны с изменением поведения личности и имеют характерные признаки:

- Резко снижается общение человека с тем, с кем развивается конфликт.

- Заметно снижается активность и заинтересованность личности в совместной деятельности.

- Человек становится критически настроенным (иногда ворчливым) по отношению ко всему и всем.

- Появляется (при затяжном конфликте) повышенная агрессивность.

- Повышается количество ошибок в работе, вероятность несчастных случаев.

Однако в противоречие могут входить мотивы одного и того же человека. С одной стороны, он имеет желание что-то делать, а с другой – по каким – то личным причинам не может позволить себе это осуществить. Такая ситуация вызывает внутреннее напряжение, беспокойство, что может закончиться конфликтом с самим собой. Это ***внутриличностный*** конфликт.

Любой конфликт имеет свое развитие во времени и пространстве. Исследования выявили, что, несмотря на многообразие и уникальность конфликтов, все они имеют общие этапы развития.

Различают ***три стадии конфликта:***

Первая стадия – *предконфликтная.*

Она характеризуется возникновением разногласия по какому – либо вопросу между двумя и более личностями. Как правило, это разногласие изначально воспринимается как формально деловое. Если, однако, стороны не могут договориться, в силу вступает психологический фактор. Люди начинают смотреть друг на друга с точки зрения взаимного раздражения, а иногда и неприязни. Оппозиция сменяется противодействием, которое переходит в конфликт.

Вторая стадия – *собственно конфликт.*

На стадии собственно конфликта каждый из участников воспринимает свою конкретную цель как несовместимую с целью “противника”. Общение принимает форму открытой “войны”.

Третья стадия – *разрешение конфликта.* Выделяют несколько способов решения разногласий, приводящих к конфликту:

***Настойчивость, принуждение*** (достижение своей цели любым способом, агрессивность, использование власти)

***Уклонение*** (стремление уйти от конфликта)

***Приспособление*** (взаимные уступки, “половинчатые” решения)

***Сотрудничество*** (решение проблемы с учетом интересов друг друга)

**Шаги решения конфликта:**

- **Выявить** скрытые и явные причины конфликта (что является предметом разногласий)

**- Определить** интересы, желания конфликтующих

**- Понять** доводы, аргументы, интересы оппонента

**- Сохранить** позитивное отношение к оппоненту (дать партнеру “выпустить пар агрессии”, самому вести себя спокойно), сохранять эмоциональную выдержку (не давать партнеру отрицательных оценок, а говорить о своих чувствах)

- **Отделить** отношения и эмоции от самой проблемы (спокойно обосновать свои претензии, факты, желаемые конечные результаты, свои варианты решения проблемы, устранив неприязненное отношение друг к другу)

- **Искать** разумное и справедливое решение проблемы с учетом законных прав и интересов обеих сторон*.*