

ДОДАТКОВА (деталізована) ІНФОРМАЦІЯ (для зацікавлених):

"Усі щасливі родини схожі одна на одну: кожна нещаслива сім'я нещаслива по-своєму", - писав Лев Толстой. Проте сучасні психологи спростовують таке судження відомого класика. Щастя та нещастя у стосунках залежить від того, наскільки конфліктними, гармонійними, чесними є партнери.

Більшість сімей можна розрізнити за психологічним кліматом. Визначити його дуже просто. З легкістю можна провести цілком логічну аналогію між звичайним, погодним кліматом та психологією стосунків у сім'ї.

5 типів психологічного клімату в сім'ї. Основні фактори:

- *Температура:* відносини у родині можуть бути як теплими, так і прохолодними. Іноді й зовсім морозними.
- *Тиск:* часто один з партнерів намагається "володіти" іншим: маніпулювати, здійснювати психологічний тиск, обмежувати свободу.
- *Хмарність:* все залежить від чесності та прозорості стосунків — світло й сонячно, або туманно та неясно (коли багато таємниць та брехні).
- *Швидкість вітру:* одні сім'ї живуть дуже динамічним життям: кипіння емоцій та пристрасті — часто сваряться та швидко миряться. А бувають дуже статичні, інертні стосунки із затяжними кризами.
- *Опади:* тут варто говорити про усі позитивні та негативні емоції. В залежності від ситуації "емоції" або випадають дрібним дощем або ж потужною зливою.

Враховуючи усі ці фактори, психологи виділяють

5 типів психологічного клімату в сім'ї:

1. *Демонстративний* — в таких сім'ях часто брешуть один одному, недоговорюють. Але ніби з "кращими намірами", від надбережливого ставлення до коханої людини. Намагаються говорити лише про позитивні моменти та успіхи, уникають розмов про проблеми та негаразди. Складається враження "ілюзорної ідилії". Загалом відносини теплі. Членам сім'ї подобається проявляти теплоту, дбайливість і отримувати натомість те ж. Негативні моменти легко забуваються і прощаються. Тому що у партнерів спільна мета — показова ідеальна родина.
2. *Партнерський* — такі пари формуються на спільній ідеї шлюбу як добровільного союзу. Він створюється задля того, щоб полегшити життя одне одного, зробити його цікавішим, простішим, безпечнішим. Відносини — прозорі, плідні та раціональні. Емоції не стримуються, в родині прийнято говорити про те, що турбує. "Температура" в такому домі є теплою, атмосфера цілком гармонійною. Але якщо хтось з членів родини починає "паразитувати", то такі дії швидко блокуються для стабілізації партнерства (через зауваження, емоційну розмову тощо). Присутня повага до індивідуального простору, власних інтересів та хобі кожного.
3. *Віддалений* — у членів сім'ї різні інтереси, своє власне коло спілкування. Часто сім'ю об'єднує лише те, що вони живуть разом під одним дахом, мають спільних дітей. Мінімум контактів, емоцій, взаємних вимог, взаємного інтересу.
4. *Товаришні по чарці* — найважливіші потреби у таких партнерів — це задоволення гедоністичних мотивів. Часто це неблагополучні сім'ї. Як правило, у всіх членів сім'ї

низька або нестійка самооцінка. Багато емоцій, радісних і сумних, ірраціональна поведінка. Члени сім'ї охоче брешуть і самі собі, і іншим, виправдовуючи власний спосіб життя. Вони схильні до різних шкідливих звичок та залежностей, потурають слабкостям. Проте конфлікти розпалюються часто, особливо під впливом негативних станів, фрустрації, дратівливості.

5. *Автократичний* — коли у сім'ї є виражений лідер. Часто це чоловік при непрацюючій дружині, схильний домінувати та визначати життя інших членів сім'ї. Рідше це дружина, що володіє владним характером і змогла підлаштувати під себе чоловіка. Лідер визначає структуру взаємин у сім'ї: межі свободи та характер емоційних проявів. Якщо він каже, що треба виявляти взаємну повагу, інші члени сім'ї її проявляють. Якщо лідер проти того, щоб плакали, тоді всі стримують ці емоції. Сім'ї з авторитарним лідером досить стабільні, статичні. Якщо лідер втрачає свою об'єктивну владу, у відносинах настає серйозна криза.



Сімейні відносини та їх типи

Сімейні відносини в кожній клітинці суспільства залежать від факторів (погляди на життя, принципи, досвід і багато іншого) і поділяють на чотири основних типи: диктат, співпраця, опіка, невтручання.

Неважко здогадатися, що сімейні відносини, де панує диктат, важкі й обтяжливі. Оскільки батьки командують дітьми, старше покоління нав'язує свої правила молодшому, не даючи проявити ініціативу. Диктаторські сімейні відносини часто припускають не тільки емоційне, але й фізичне насильство.

Сімейні відносини другого типу - співпраця - засновані на взаємодопомозі, вмінні вислухати, зрозуміти, допомогти, аналізу конфліктних ситуацій. Вони є оптимальними як для дорослих, так і для дітей, оскільки відкидається егоїзм, виробляється вміння досягти компромісу.

Дуже поширеними є сімейні відносини, які ґрунтуються на опіці. Тут мається на увазі не просто турбота один про одного всіх членів сім'ї. А надмірна опіка, що заважає поліпшити сімейні відносини. Надмірна турбота згубна для дітей, які виростають абсолютно непристосованими до життєвих реалій.

Діаметрально протилежні сімейні відносини - це повне невтручання. Батьки і діти не звертають уваги на те, як поліпшити сімейні відносини. Такі стосунки припускають пасивність, повну байдужість старшого покоління до молодшого, невміння стати мудрими батьками для дитини.



Як налагодити сімейні відносини

Природно, в кожній сім'ї рано чи пізно починаються конфлікти. Без них, здавалося би, сімейні стосунки просто неможливі. Психологи кажуть, що внаслідок конфліктних ситуацій сімейні відносини можна налагодити, а можна й зруйнувати.

Як налагодити сімейні відносини, в яких сталася неприємна ситуація? Спеціалісти дають такі поради.

По-перше, потрібно вміти залагодити конфлікт: спокійно дочекатися закінчення сварки, забути і пробачити неприємні моменти, які можуть зруйнувати сімейні відносини.

По-друге, налагодити сімейні відносини допоможе дипломатичність, пошук компромісу, вміння домовитися, не ображаючи один одного.

Крім того, як налагодити сімейні відносини, завжди можуть підказати психологи, котрі спеціалізуються в ділянці сімейних відносин.

Задумайтеся: зруйнувати сімейні відносини завжди легше, ніж їх побудувати. І виходить, як в одній відомій приказці: «Що маємо - не зберігаємо, втративши - плачемо».

Загалом, щасливі сімейні відносини засновані на турботі, повазі, співчутті, мудрості, доброті, дипломатії, терпінні, вмінні прийти до єдиного рішення, до гармонії. Цей список можна продовжити, уточнюючи, як поліпшити сімейні відносини. Не забувайте робити один одному подарунки, сюрпризи, частіше гуляйте разом, виїжджайте на природу чи на пікнік. Спільне подолання труднощів, взаємодопомога, веселощі і радість допоможуть вам поліпшити сімейні відносини. Створюючи щасливі сімейні стосунки, ви не тільки зміцните зв'язок між членами сім'ї, але і самі станете кращими, радіснішими, енергійнішими.



6 помилок, які руйнують сімейні стосунки

Сімейні стосунки мають бути вашим основним джерелом *любові, розуміння, прийняття та підтримки*.

На жаль, *є багато сімей, чий стосунки катастрофічно розвалюються*. Це може розірвати сімейний зв'язок, і всі будуть почуватися незручно.

Щоб з'ясувати причину, перше, що потрібно зробити – це знайти корінь проблеми. Тоді ви зможете пошукати можливі рішення.

Нижче ми розглянемо 6 помилок, які можуть знищити сімейні стосунки, перш ніж ви навіть це усвідомите.

1. Образи та критика

Слова мають силу. Вони можуть завдати великої шкоди й поранити людей на все життя. Сім'я має бути вашим джерелом підтримки та заохочення, тому *негативні коментарі згубні в сімейних стосунках*.

Часто в розпалі *суперечки* люди кажуть щось бездумно. Як правило, це не помічають, оскільки це було сказано в розпалі ситуації. Проблема в тому, що *це може залишити відкриті рани в стосунках між членами родини*. Важливо уникати таких ситуацій, оскільки вони довго зцілюються. Краще дотримуватися старого прислів'я: "Якщо у вас немає нічого приємного сказати, не говоріть нічого взагалі". Якщо вам потрібно щось сказати, *краще говорити спокійно, щоб бути конструктивними, а не нападати на інших*.

2. Плітки руйнують сімейні стосунки

Плітки у всіх випадках справді руйнують. Вони зазвичай виникають, коли ви засмучені через людину, про яку пліткуєте. Плітки можуть тимчасово покращити ваше самопочуття, але це не розв'яже проблему. Навпаки, це *демонструє ваш характер так, що інша людина втрачає до вас довіру*.

Плітки примушують членів сім'ї стати на бік когось. Це лише призводить до подальшого розбрату в сім'ї. Ви повинні обговорити проблему віч-на-віч із людиною, з якою ви не погоджуєтесь. Спокійно поговоріть про проблеми, що викликають напругу, їхні причини та можливі рішення заради примирення. Якщо ви зможете це зробити, ви посилите зв'язок.



3. Відособлення

Увага до кожного члена родини важлива для єдності самої родини. Варто переконатися, що ви включаєте кожного члена сім'ї в процес прийняття рішень. Так вони почуватимуться дійсно частиною родини. Коли члена сім'ї залишають поза увагою, *це викликає почуття неповноцінності та обурення*.

Якщо ви влаштовуєте вечірку або плануєте поїздку, запрошуйте всіх членів родини. А вони вже самі вирішать, погодитися чи ні. Для сімейних стосунків справді необхідно допомагати людям відчувати свою важливість. Зрештою, сім'я без членів – не сім'я.

4. Обман і брехня

Обман, зрада у будь-яких стосунках є руйнівними. Інколи брехню виявляють через роки й навіть покоління. Пам'ятайте, що, врешті-решт, правда завжди переважить. Якщо ви не можете бути чесними з вашою сім'єю, то з ким ви можете бути чесними? Брехня в сім'ї або навіть приховування дрібниць позначається на стосунках, адже *довіра* буде порушена.

Чим більша брехня, тим більше шкода. Пам'ятайте, що ваші дії мають наслідки як для вас, так і для оточення. Краще визнати свої помилки та працювати разом із сім'єю, щоб відшкодувати заподіяну шкоду. Будьте чесними із членами родини, щоб показати їм, що ви їх поважаєте.

5. Нетерпимість до відмінностей

Коли ви дорослішаєте, то живете за правилами *батьків*. Ви, ваші брати й сестри перебувають під впливом тієї самої дисципліни та керівництва. Однак це не означає, що ви точні копії одне одного. Життя під одним дахом не означає, що ви повинні мати однакові думки, політичні погляди або навіть релігійні переконання. *Кожен повинен вміти приймати думки, смаки та уподобання інших членів сім'ї.* Якщо ви постійно в конфлікті з іншими та їхніми

розбіжностями, то ви потрапляєте в згубні сімейні стосунки. Приймати людей такими, якими вони є, – це одна з багатьох форм любові.



6. Невміння прощати або не просити пробачення

Щирі вибачення можуть склеїти сімейні стосунки. *Ніхто не ідеальний, і навіть найкращі сім'ї сперечаються.* Сказавши “мені дуже шкода...”, можна створити міцні сімейні зв'язки. Приносячи вибачення, ви показуєте, що дбаєте про цю людину й не хочете, щоб між вами було непорозуміння. Для сім'ї дуже важливо пам'ятати, що її члени потребують одне одного. Ба більше, *тамування образи заподіює ще більше шкоди.* Важливо навчитися пробачати та просити пробачення, щоб зміцнити сімейні стосунки.



5 порад, які допоможуть зберегти стосунки

У кожної пари бувають важкі періоди. *Сімейне життя стає все складнішим*. Робота починає забирати значно більше часу. До того ж у якусь мить приходить усвідомлення суттєвих відмінностей між тим, як вас виховали, і ким ви є сьогодні. Або ж очікування просто не збігаються з реальністю. Спробуємо надати ще інші рекомендації, як зберегти стосунки в парі. Кожен день – це водночас випробування та можливість покращити себе та свої стосунки.

Хоча це правда, що кожна пара особлива, правда також і те, що більшість із нас шукає щасливим дім, у якому б можна було бути собою. Місце, де можна опустити штори й не потрібно прикидатися, щоб грати певну роль.

Проте, аби людині мати такий простір, *потрібно постійно бути уважними до свого партнера й робити так, щоб він почувався значущим*. Це щось надзвичайно важливе, наприклад, коли ваш коханий витрачає години або навіть дні, готуючи сюрприз, лише для того, щоб ви відчули себе особливою. Попри *список справ, обов'язків і зобов'язань*, який має кожна людина, такі вчинки кажуть: "Я думаю про тебе, адже ти – значно важливіший, ніж усе інше".

Отож, 1. *Постійно розмовляйте одне з одним, але не телефоном*

Це може здаватися очевидним, утім спілкування надзвичайно важливе. Ми маємо на увазі не просто розмови про щось приземлене та буденне. Навпаки, потрібно говорити про те, що вас турбує, або змушує почуватися щасливими. Обом партнерам варто знати, де розум і серце іншого перебуває в кожен момент. І немає нічого кращого, ніж спілкування, щоб з'ясувати це. *Не чекайте на особливі обставини. Для відвертої розмови чудово підійде спільний обід чи вечеря*. Правду кажучи, поговорити можна будь-коли.



Не забувайте вимикати свій мобільний телефон і використовувати всі п'ять органів сприйняття, щоб чути та розуміти. Тоді вам буде значно легше знайти спільну мову.

2. *Поверніть у свої стосунки поцілунок і тримання за руки*

Через поцілунок людина може висловити всі свої почуття без жодного слова. Ми передаємо ніжність і любов завдяки губам і рукам. Утім із часом такий прояв емоцій може зникати зі стосунків. Люди все рідше дозволяють собі відчути цю мить цілковитої віддачі одне одному. З іншого боку, дотик рук, обійми і цілунок – це початок інтимних відносин, який є

неймовірно важливими для збереження стосунків. Так само, як і поцілунок, секс – це надзвичайно глибокий діалог між двома людьми.

3. *Робіть щось разом*

Ідеальне заняття – почати робити разом щось невідоме для вас обох. Але те, що відповідає спільним зацікавленням. Процес навчання та відкриття захоплює та допомагає зміцнити стосунки. Це також дасть змогу втекти від рутини й обов'язків. Так ви почуватиметеся вільнішими та з радістю отримаєте насолоду від нового досвіду. Завдяки спільному проведенню часу за цікавим заняттям ви станете кращою компанією для свого партнера. *Адже будете сповнені позитиву й оптимізму.* Тоді ви зможете віддати йому найкраще, що маєте в собі.



4. *Не забувайте про власне життя*

Один із найкращих способів зберегти стосунки - не губити власну індивідуальність: як і раніше, бачитися з друзями, мати хобі й особистий простір. Тоді ви почуватиметеся собою і зможете чимось ділитися з партнером. *Не припиняйте займатися своїми улюбленими справами та не забувайте про друзів.* Іноді корисно гуляти з ними без партнера. Так у вашому житті відбуватиметься більше цікавих подій. Адже їх відсутність перетворює все на рутину. Інакше кажучи, корисно мати історію, яку можна розповісти, коли ви повернулись додому. Це дуже важливо, щоб зберегти стосунки.

5. *Звертайте увагу на деталі*

Більшість часу ви, мабуть, думаєте про матеріальні речі, які можуть бути практичними. Це може загальмувати прогрес у стосунках. Не потрібно купувати дорогі подарунки. *Можна просто написати лист, вірш, нарвати квітів або змайструвати щось власноруч...* Секрет у тому, щоб подарунок передавав партнеру таке повідомлення: “Я даю тобі це, бо хочу, щоб ти був щасливий/-а”.

Можливо, ви сумніваєтесь у дієвості такого методу. Однак у сучасному світі приділяти свій час аби висловити любов, – дуже цінний прояв почуттів.



Поради для успішного шлюбу

Незалежно від того, наскільки ви любите когось... Щоб жити з людиною, котра, швидше за все, отримала зовсім інше виховання, ніж ви, потрібно докласти певних зусиль. Крім того, розбіжності часто викликають негативні ситуації у тих парах, які психологічно не готові до них. Є багато обставин, які можуть гасити полум'я любові та пристрасті. Тому ми хотіли би дати вам ще кілька порад для успішного шлюбу, які дадуть вам змогу створити та підтримувати щасливий союз.

Жити щасливо в шлюбі – досяжна мрія, якщо застосуєте певні моделі поведінки. Якщо ви дізнаєтеся про деякі основні принципи, то зобов'язання, яке ви зробили для себе і суспільства, коли зголосилися на шлюб, стане найкращим рішенням всього вашого життя. Візьміть ці поради до уваги:

1. Спілкуйтеся

Комунікація є основою кожного успішного шлюбу і стосунків. Спробуйте знайти в особі партнера найкращого друга. Поговоріть про щоденні проблеми. Розкажіть про свої цілі та проекти. Покажіть свою вдячність, наскільки ви можете, і поважно обговорюйте свої розбіжності. Мета полягає в тому, щоб знайти більше рішень і створити менше конфліктів.

2. Слухайте

Ви повинні зачинити двері для егоїзму, якщо хочете мати успішний шлюб. Не завжди говоріть про себе і свої потреби, слухайте з увагою і серйозністю свою половинку. Якщо можете, допоможіть партнеру отримати те, що йому потрібно – навіть просто демонструючи свою підтримку й віру в нього. *Радійте його досягненням і виправляйте разом те, з чим ви не згодні.* Ніхто ніколи не погоджується повністю на все, тому не приймайте це на власний рахунок.

3. Насолоджуйтеся здоровим статевим життям

Секс дуже важливий у романтичних стосунках. Не зголошуйтеся на рутину. Зберігайте іскру романтики й час від часу дивуйте свого партнера. А також поговоріть про те, що вам подобається, а що - ні, і про те, що ви хотіли би спробувати.

4. *Пробачайте*

Ніхто не є досконалим. Усі люди мають незліченні можливості робити помилки. Невдача і жаль активізують прощення. *Переконайтеся, що те, що колись вплинуло на ваші стосунки, не повториться.* Ба більше, домовтеся про відповідну реакцію.

5. *Не яtring старі рани*

Якщо сталося щось неприємне, і ви пробачили це, не піднімайте питання знову і знову, коли виникають розбіжності. Це удар нижче пояса для вашого партнера, для вашого власного психічного здоров'я і для добробуту ваших стосунків. Те, що вже обговорили і пробачили, треба залишити позаду, щоб просуватися далі та створювати нові враження.

6. *Особистий простір*

Усім відомо, що пара складається з двох людей. Але ви також повинні враховувати те, що кожен член пари все ще є індивідумом. Отже, поважайте простір одне одного і дайте одне одному час спілкуватися з іншими близькими людьми та займатися своїми захопленнями. *Втручання в особисті справи вашого партнера або намагання бути разом весь час призведе до рутини та виснаження (окрім випадків, коли ви обидва дійсно насолоджуєтеся робити все разом).*



Поширені помилки

Ось деякі поширені помилки, які можуть загрожувати стосункам. Якщо ви будете про них пам'ятати, ви, безсумнівно, уникнете багатьох негараздів і травматичних наслідків у вашому подружньому житті. Отже, не варто:

Приховувати свої проблеми від партнера. Не замовчуйте труднощів, з якими ви стикаєтеся, або змішані почуття та антипатії, які ви відчуваєте до партнера.

Не розповідати про свої справи, оскільки це відкриває двері для дистанціювання один від одного.

Бути *налаштованими проти партнера*. Таке ставлення є надзвичайно шкідливим для стосунків. Вдаватися до мікроагресій у формі як іронії, так і пасивно-агресивних натяків. Така поведінка тільки посилює ваші відмінності.



6 порад, як налагодити стосунки зі своїм партнером

Сильне бажання є основою для того, щоб налагодити стосунки зі своїм партнером після сварки. Вам не повинно здаватися, що ви програєте бій. Тому що насправді ви даєте своїм стосункам ще один шанс.

Деякі пари не знають, як впоратися з ситуацією після сварки. Щире бажання *показати свою любов*, всупереч тому, хто насправді винен, допоможе вам примиритися зі своїм партнером. Ось деякі поради, щоб зробити цей перший крок.

1. Не ізолюйте себе

Коли ви посварилися зі своїм партнером, вам захочеться побути наодинці, піти в іншу кімнату або вийти з дому, грюкаючи дверима. Оскільки ви фізично дистанціюєтесь і накопичуєте в собі негативні емоції, то все, як правило, тільки ускладнюється і стає ще гірше. Попри те, що в момент гніву вам не захочеться бути поруч із партнером та встановити з ним фізичний контакт, спробуйте зробити це, щоб налагодити стосунки після сварки. Просто дивитися в очі свого партнера, тримати його за руку, торкатися волосся або обіймати його. Усе це може викликати позитивні почуття. Це допоможе вам знизити тон голосу, і навколишні обставини стануть менш напруженими.

Якщо *сварка була дуже серйозною*, і ви вирішили провести деякий час на самоті, поверніться до свого партнера, щойно зможете.

2. *Контролюйте мову тіла*

Після сильної сварки, попри те, що ви могли сказати заради налагодження стосунків, ваше тіло може проявляти ознаки роздратування. Це може перешкодити вашому партнеру позитивно вам відповісти. Тому необхідно *контролювати велику кількість жестів, які перешкоджають вам обом*: закриті руки, перехрещені руки, похмуре обличчя, опущена голова.

Замість того, щоб злитися, розслабтеся і подивіться прямо в очі своєму партнерові. Якщо ви можете, посміхніться, щоб ваш партнер не боявся бути відхиленим, підійти до вас або знову почати суперечку про те, що тільки що сталося.

3. *Використовуйте почуття гумору*

Для того, щоб зменшити напругу, коли ви посварилися і хочете налагодити стосунки зі своїм партнером, важливо мати трохи почуття гумору. Це те, що повинно бути в міру, без сарказму та роздратованості. Таким чином, не буде жодних непорозумінь. Якщо є щось таке, що подобається і чоловікам, і жінкам, це те, коли їхній партнер має хороше почуття гумору. Отже, у цьому випадку *ви можете пожартувати або подивитися разом комедію*. Після цього ви будете поступово відчувати себе більш розслабленими.

4. *Вибачайте свого партнера*

Якщо ви *хочете відновити спілкування* і налагодити стосунки зі своїм партнером, то здатність прощати – це найкраще, що ви повинні вміти. Але щоб це дійсно спрацювало, ви повинні робити це від щирого серця. Прощення – це жест благородства, який прокладе шлях для відновлення стосунків між вами і вашим партнером. Це також відкриє шлях прийняття, що дозволить вам визнати свої власні недоліки і подумати над ними, щоб не робити тих самих помилок знову.

Прощення не означає відчуття поразки або того, що ваш партнер має рацію, а ви – ні. Здатність прощати означає давати ще одну можливість продовжувати життя як пара та рухатися вперед разом.



5. *Проявляйте свою любов*

Напруга і дискомфорт, які панують після сварки, можуть змусити партнерів віддалитися один від одного. Для того, щоб налагодити стосунки зі своїм партнером, ви повинні проявляти ініціативу, щоб наблизитися один до одного.

Це не час для гордості. *Використовуйте поцілунки, ласки і обійми як зброю для примирення.* Відчуття любові і щирі обійми після сварки - дуже заспокійлива річ, яка допоможе загоїти ваші рани. Це також означає сказати словами, що ви відчуваєте. Вживайте такі прості фрази, як: “Я люблю тебе”, “Я не хочу сваритися” або “Я хочу, щоб ми були щасливими”, щоб запобігти подальшим конфліктам.

6. *Займайтеся сексом*

Можливо, вам відомо про «секс для примирення». Попри те, що не рекомендовано сваритися тільки заради кращого сексу, це чудовий варіант, щоб налагодити стосунки зі своїм партнером. Не можна заперечувати, що найкращий спосіб примиритися для пари - *це, як правило, статеві стосунки.* Це пов'язано з тим, що ця активність вивільняє ендорфіни й усуває стрес.

Хороша ідея – спробувати розмовляти після сексу. Ви можете виявити, що, насправді, проблеми вже не такі серйозні, як були раніше.

Залагодження конфліктів

У більшості сімей час від часу спалахують конфлікти між різними їх членами стосовно різних справ: між чоловіком та дружиною, між батьками і дітьми, батьками і тестями, між братами-сестрами. Відсутність конфліктів аж ніяк не означає, що ситуація ідеальна. Це радше тиша через байдужість або лише зовнішній спокій, який прикриває кривду підпорядкованої особи заради уникнення скандалів.

У кожній родині бувають сутички інтересів і суперечності прагнень. Якщо всі в сім'ї мають рівні права, ці суперечності виявляються і можуть стати нагодою для конструктивних змін у системі сімейного життя. Отже, важливо не те, щоб конфліктів не виникало, а те, щоб їх розв'язували.

Спосіб розв'язання конфліктів, який провадить до позитивного результату (тобто до вирішення проблеми і завдяки цьому — зближення партнерів), чеський психотерапевт Станіслав Кратохвіл назвав конструктивною суперечкою. Перебіг її характеризується низкою особливостей.

**Перша з них — це вибір відповідного місця і часу для розмови.* Якщо мета полягає в тому, щоб зробити комусь боляче або зігнати злість, то не має значення, де саме це трапиться. Натомість якщо хочуть справді розв'язати конфлікт, слід обрати відповідні місце і час, які сприяли би цьому. Невідповідний час — це коли поспішають. Або ж особа, з якою говоримо, має водночас інші неприємності чи клопоти. Наприклад, чоловік саме виходить з дому на роботу, у жінки — останні дні менструального циклу, у дитини — неприємності в школі. Відповідним буде час, який спеціально призначений для розмови. А відповідне місце — таке, де ніхто сторонній у цій розмові не зможе бути учасником.

Якщо в розмові беруть участь три особи, то утворюється коаліція. Отже, той, що опиняється в меншості, буде мати відчуття, що його атакують. І стане оборонятися, а суперечка швидко втратить конструктивність. Тому найкраще розташуватися вдвох за столом — за чаєм. Ліпше

не розмовляти в першому нападі злості, а почекати трохи, поки відчуємо, що спроможні обговорити справу спокійно.

Вибираючи відповідний час, недоречно надто довго відкладати розмову. Найліпше, якщо вона відбудеться якнайшвидше після критичних подій. За надто довгого чекання емоції акумулюються, і неприємний осад, хоч і не виражений словами, виразно відчувається.



**Ще одна засада позитивного розв'язання конфліктів — це чітке усвідомлення їхньої сутності. Слід з'ясувати, у чому причина. Шукають претексту для розрядки поганого настрою: чи справді виникла суперечлива ситуація, яка потребує вирішення. Метою повинен стати пошук позитивного рішення, а не приниження партнера чи зігнання на ньому злості. Розмова має бути конкретною, бо, прагнучи водночас вирішити інші проблеми, не вирішують жодної.*

**Важливо також, щоб розмова була доброзичливою. Отже, недоречно висловлювати аргументи, не пов'язані з актуальною справою, які лише ранять. Особливо якщо вони стосуються чогось, на що неможливо вплинути (напр., "Ти, з таким виглядом..."), критикують людей або справи, які не мають для розмови жодного значення ("Твоя мати також була бруднуля", "Твої збориська нікому не потрібні"), узагальнюють ("Ти завжди...") або заганяють у кут, не залишаючи партнерові гідного виходу із ситуації та доводять його недолугість ("Ти повів себе підло, й абсолютно ніщо тебе не виправдовує"). У стані знервованості нарікання такого типу звучать дуже часто і, як правило, призводять до поглиблення конфлікту, а не до його розв'язання.*

Дивує, що часто батьки вважають такі вислови стосовно дітей за дуже цінну виховну методику. Насправді вони пробуджують цілком слушне почуття скривдженості й гіркоти. І в дорослих, і в дітей такі словесні атаки вивільняють оборонну реакцію, прагнення відплатити тією ж монетою і лише відвертають увагу від проблеми, яку слід було вирішити спільними зусиллями.

Розуміння засад конструктивної суперечки допомагає знайти нові способи вирішення конфліктів замість тих, що виявились неефективними. А також - компромісних рішень у домашніх справах (напр, поділ обов'язків, планування помешкання та ін.), які були би найзручнішими для всіх домашніх.

Мистецтво розв'язання конфліктів у сім'ї набуває особливої цінності, тим більше, якщо ним володіють усі зацікавлені. Проте завжди може трапитись, що хтось порушить умову, і всі способи виявляться неефективними. Тоді залишається лише одне — пробачити. На питання апостола Петра, скільки разів слід пробачати: "Чи маю до сімох разів прощати?" — Ісус промовив до нього: "Не кажу тобі: до сімох разів, але — до сімдесяти раз по сім" (Мт 18, 21-22). А сімдесят сім — це завжди.

У сім'ї існують два ступені пробачення. Перший — коли винний визнає свою провину і просить простити його. І другий — коли винний навіть не розуміє, наскільки він когось скривдив. Тоді пробачення важче, але й набагато потрібніше.