

Тема: Решение семейных конфликтов: практические методы

💡 Зачем учиться решать семейные конфликты?

Конфликты в семье неизбежны, но важно уметь их разрешать конструктивно, не причиняя вреда отношениям.

💬 Почему важно конструктивное разрешение конфликтов?

Семейные разногласия могут возникать по множеству причин: различие ожиданий, стресс, недопонимание, эмоциональное напряжение. Однако не сам конфликт опасен, а способы его разрешения.

✅ Конструктивный подход помогает:

1. **Снизить уровень напряжённости** — конфликты не перерастают в затяжные ссоры.
2. **Укрепить доверие** — партнёры и родственники лучше понимают друг друга.
3. **Развить навыки общения** — осваиваются эффективные способы взаимодействия.
4. **Предотвратить повторение конфликтов** — поиск компромиссов делает отношения более гармоничными.

📖 Основные причины семейных конфликтов

1. **Непонимание** — разные взгляды на ситуации, недостаток общения и эмоций.
2. **Стресс и перегрузка** — давление внешних обстоятельств, усталость и недостаток эмоциональной поддержки.
3. **Разные ожидания** — несоответствие представлений о семейных ролях и обязанностях.

⚖️ Типы семейных конфликтов

1. **Эмоциональные** — споры, основанные на чувствах, переживаниях и недосказанности.
2. **Поведенческие** — конфликты, связанные с конкретными действиями или привычками членов семьи.
3. **Ценностные** — различие взглядов на жизненно важные вопросы, такие как воспитание детей, финансы и личные цели.



Тема: Решение семейных конфликтов: практические методы

☀ Принципы конструктивного решения конфликтов

- ✓ **Уважение** — признание права каждого на свою точку зрения.
- ✓ **Компромисс** — поиск решений, устраивающих всех участников спора.
- ✓ **Эмпатия** — способность понимать и учитывать эмоции другого человека.
- ✓ **Активное слушание** — внимательное восприятие аргументов без перебиваний и критики.
- ✓ **Осознанность** — умение контролировать эмоции и избегать разрушительного поведения.



🔍 Разбор сценариев сложных ситуаций

1. Участники анализируют примеры реальных семейных конфликтов.
2. Определяют возможные причины и последствия спорных ситуаций.
3. Предлагают конструктивные способы их разрешения.



Ролевая игра «Шаги к согласию»

1. Участники имитируют конфликтные ситуации и отработывают методы поиска компромиссов.
2. Использование техник регулирования эмоций во время напряжённого диалога.
3. Практика уважительного общения и осознание значимости эмпатии.

СППС УпоИВР ЦИРиДМ на протяжении всего периода обучения оказывает содействие в решении сложных жизненных ситуаций.

Помогаем справиться с психологическими трудностями

Проводим работу по социально-педагогической поддержке и оказанию психологической помощи обучающимся и родителям.

13-ый корпус БНТУ

каб. №204, тел. 293-95-52; каб. №310а, тел. 293-96-79; Конфиденциальность
каб. №205, тел. 293-95-53; каб. №207, тел. 293-96-44

Мы рядом!

гарантируем!