

Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Довольно часто причиной конфликта становится недопонимание в семье. Выйти замуж мечтает каждая девушка, создать крепкую семью хочет каждый мужчина. Но на пути к счастью имеется много «подводных камней».

### **Из-за чего сыр-бор?**

Разжечь огонь ссоры проще простого: муж не завинтил колпачок на зубной пасте или жена убрала с привычного места пульт от телевизора – неосторожного упрека достаточно!

За истинными причинами ссор, как правило, скрываются назревшие внутренние проблемы супругов: сексуальная неудовлетворенность, отсутствие взаимопонимания, несбывшиеся ожидания и многое другое.

### **Допинг для чувств**

Частые и долгие ссоры могут представлять опасность для брака, но, если вы ссоритесь пару раз в неделю, решаете проблемы и легко заключаете мир, в этом даже есть свои плюсы. Выплескивая то, что нам не нравится, мы разряжаемся, сбрасываем негативные эмоции.

Из «правильной» ссоры обе стороны всегда извлекают некий созидательный опыт, который помогает в дальнейшем избегать тех или иных ошибок и неправильных действий, провоцирующих конфликты.

### Техника безопасности

Выйти из конфликта победителем одному из партнеров невозможно: вы только усугубите чувство обиды у второй половины. Помните: ваша цель – обсудить, из-за чего возникло разногласие. Дайте партнеру выговориться, не перебивайте его, а слушайте.

Каждой стороне важно научиться выражать свои чувства и эмоции не резкими упреками, а четко сформулированными претензиями, чтобы не оставалось недомолвок.

Главное – не уходить с поля боя, «хлопнув дверью» или используя тактику молчания, – этим вы только усугубите конфликт.

### Коварство тихой гавани

Гораздо опаснее ссор для супругов состояние «холодной войны»: внешне вроде все тихо и мирно, а по сути, жизнь превращается в одиночество вдвоем. Такая ситуация нередко возникает в период кризиса среднего возраста.

Если выяснить отношения и проговорить ситуацию не получается, можно попробовать зайти с другого конца. Например, вместе отправиться в путешествие или хотя бы на кратковременный отдых. Сама смена обстановки «пробивает» унылую монотонность жизни, и вполне возможно, что желание поговорить о своих проблемах в один из вечеров за бокалом вина в кафе настроит вас на волну понимания.

А еще лучше – обратиться к психологу. Даже если к этому ваша вторая половина пока не готова. Опытный специалист поможет вам разобраться в проблемах, объективно взглянуть на сложившиеся отношения.