

Конфликтуем правильно

Прожить без ссор и конфликтов невозможно, но как сделать так, чтобы в результате конфликта или очередного выяснения не разрушить отношения окончательно и бесповоротно?

Если постараться следовать нашим советам, то в результате конфликта можно и отношения сохранить и ситуацию прояснить, так, чтобы урегулировать разногласия с наименьшими потерями.

1. Не переходить на личности

Многие люди периодически ссорятся, точнее, даже не ссорятся, а конфликтуют и выясняют отношения. Иногда с обидами, иногда с эмоциональными криками и желанием доказать правоту партнёру. Самое главное в этот момент не срываться не допустить оскорбления, обзывательства, какие-то обидные непростительные слова. В такие моменты люди видят в оппоненте только плохое, а надо не забывать и о хорошем... И это, наверное, основной пункт, и это, наверное основной пункт, который позволит Вам быстро отойти от жарких споров и не сыпать в адрес друг друга жаркими упрёками после.

Прежде чем сказать что-то колкое подумайте, а готовы ли вы рушить свои отношения едкими фразами, убивая любовь. Или всё-таки стоит найти другое время и формулировку для критики? Не пытайтесь решить проблему на пике эмоций.

2. Взять тайм-аут

Чаще всего это действительно помогает. Подойти поцеловать человека, попросить передышку или просто пойти прогуляться и остыть. Спустя пару часов конфликт раскрывается с другой стороны и всё видится в ином свете.

3. Не забывать говорить друг другу о своей любви

Даже во время ссор можно признаваться в тёплых чувствах. Иногда это обезоруживает и заставляет человека прислушаться. Сказать что-то типа: «Я тебя очень люблю, но меня так сейчас бесит эта ситуация/этот поступок/эта фраза и т.д.», намного честнее и эффективней, чем выкрикивать обвинения. Порой после таких фразочек становится смешно продолжать ссору в том же русле.

4. Постараться понять

Если у вас крепкие гармоничные отношения, то, как правило, партнёр уж точно не хотел вас обидеть. Возможно, в его поступке или высказывании есть рациональное зерно. Может, он не это имел в виду или вы зря восприняли его просьбу в штыки и посчитали за личное оскорбление? А может, он хотел сделать что-то хорошее и приятное, но не вышло? Постарайтесь почувствовать намерения партнёра и его состояние. Может, он не вынес мусор, потому что опаздывал на работу, а не потому, что хочет, чтобы вы всё сделали сами? :)

5. Поговорить по душам

После того как взяли паузу и эмоции поулеглись, можно и поговорить. Важно допустить, что вторая половина может быть права. А ещё, честно высказывать свои чувства, опять же не переходя на личности и не тыкая. Иначе вернётесь к тому с чего начали.

Почувствуйте разницу между фразами:

«Ты меня реально взбесил(а) своей выходкой! Как можно так себя вести/таким(ой) быть! И т.д. и т.п.»

«Слушай, эта ситуация меня взбесила. Мне стало так обидно, что ты себя так повел(а). Но потом я понял(а), что, возможно, ты прав(а) в том-то и том-то».

Обе фразы достаточно эмоциональные, но если вести диалог по второму типу внезапно выясняется, что понять любимого человека не так уж и сложно, точно так же как и объяснить своё поведение и реакцию.

6. Не выносить сор из избы

Сразу скажу, что сходить к психологу или психиатру, когда этого требует ситуация, и можно, и нужно!

Но вот с подругами, мамой и свекровью шептаться – это уже лишнее. Во-первых, часто они сами далеко не профи в отношениях и мучаются больше вашего. Во-вторых, они увидят только одну сторону и не будут иметь полной картины. А даже если и узнают мнение второго участника конфликта, всё равно: они не прочувствуют, не поймут и не осмыслят то, что происходит между вами двумя. Ну и тем более, все эти советы лишь попытка снять ответственность со своих плеч и услышать что в очередной раз ты права, а он, конечно же, неправ.

Иногда откровения могут стать достоянием всего города :)

7. Не говорить плохо за глаза

Из шестого пункта плавно вытекает этот. Сколько раз я слышала от женщин: «Он такой козёл!». Серьёзно? А ты кто? Коза? Каждый человек выбирает себе пару по своему подобию и встречается, и женится/замуж выходит за человека, которого он достоин. Поэтому...

Выбирайте правильного человека!

Педагог-психолог