

За помощью к психологу обращаются по разным темам, на лидирующем месте обращения по поводу семейных проблем. Зачастую конфликты в семье возникают от недопонимания. Чтобы не усугублять их, достаточно внимательно слушать собеседника, не перебивать, задавать уточняющие вопросы и проявлять заинтересованность, даже если ты не совсем согласен с ним в этот момент. Как бы тебе не нравилось то, что говорит супруг, супруга постарайся разобраться в их логике и эмоциях.

Проблемы надо решать, а не бежать от них. К тому же споры и разногласия — уникальная возможность прокачать стрессоустойчивость и уверенность в себе.

Итак, как вести себя в конфликтных ситуациях:

▣ **1. Сохранять спокойствие.** Следите за эмоциями и снижайте напряжение. Слово за слово, и из-за злости и обиды можно наговорить или натворить дел, о которых потом пожалеешь. Как гласит древняя истина, «для хлопка нужны две ладони» — скандал вспыхивает при участии двух сторон. Если скандалить пытается один, а второй ведет себя корректно — ссоры не будет. Если есть возможность, отложи разговор, пусть даже на несколько минут, чтобы успокоиться и подумать о том, из-за чего произошла эта эмоциональная вспышка, и как действовать дальше. Можно сказать: *«Подожди минутку, я соображу, о чем ты»*.

▣ **2. Постараться определить причину инцидента.** Суть любого конфликта — это

столкновение интересов и потребностей, которые не всегда понятны другому человеку. В результате — злость и обида. Определение причины — ключ к разрешению конфликта. Для этого постарайтесь ответить на вопросы:

Какие события или слова спровоцировали конфликт?

Что задевает меня в этой ситуации?

Что задело собеседника?

Что должно измениться, чтобы конфликт исчерпал себя?

Какой результат меня устроит?

▣ **3. Проявлять уважение.** Чтобы разобраться в причинах конфликта и донести до собеседника, что тебя не устраивает, нужно общаться спокойно и уважительно, потому что грубость и напряжение мешают договариваться. Не надо перебивать, орать, угрожать. Будьте терпимыми — вы тоже не ангел. Если супруг(га) оскорбляет вас — не отвечайте ему тем же, иначе ссора превратится в вульгарный скандал, и конфликт никогда не разрешится.

▣ **4. Четко формулировать аргументы.** Старайтесь говорить только то, в чем уверены

— убедительность сослужит вам хорошую службу в споре. Старайтесь понятным языком объяснить вашу позицию. Избегайте обсуждения личных качеств — только факты и события. Лучше говорить о поступках супругу(ге), словах и действиях, а не о том, какой он (она) нехороший в ваших глазах. Учитесь бороться с проблемой, а не с человеком. И не вспоминайте дела давно минувших дней — надо разбираться в сегодняшнем моменте.

▣ **5. Говорить на «Я-языке».** Говорите о своих чувствах с помощью «Я — предложений». Это избавит супруга (гу) от необходимости занимать оборонительную позицию, оправдываться и выходить на новый круг спора. Начинай разговор с фраз: «Я чувствую ...», «Я думаю ...», «Когда ты (объективно опиши проблему), я почувствовал ...», «Я бы хотел...».

▣ **6. Озвучить идеи примирения.** Не нужно ждать, что получите все, что хотите, ничем при этом не пожертвовав. Кто-то должен уступить и проявить гибкость, а лучше, если это сделают обе стороны. Если вы остыли и разобрались в претензиях друг к другу, то можно переходить к поиску решения проблемы. Вместе подбирайте варианты. Предложите со своей стороны составить список шагов для каждого, чтобы исправить ситуацию и общаться по новым правилам.

▣ *Если решить конфликт вам не по силам, то вы всегда без страха и стеснений можете обратиться за советом и поддержкой на Детский телефон доверия 8 800 2000 122. Можете быть уверены, что все, чем вы поделитесь с психологами службы, останется в тайне.*

