

Как разрешить конфликт?

Некоторые жизненные ситуации, к примеру, как воспитывать детей, на что тратить деньги из семейного бюджета и как распределять домашние обязанности, — отнюдь не то, что составляет сущность брака и семьи в целом или способствует их распаду. Конфликт для кого-то негативная ситуация, однако также конфликт – может нести в себе новые возможности.

Скорее всего, *наше отношение к конфликтам зависит от способов, которые мы выбираем* для обсуждения больших вопросов. Эти способы и определяют, как будут выстроены отношения в семье. А что в наших силах сделать?

Простое соглашение о том, как выражать разные точки зрения, поможет справиться с негативными эмоциями и сохранить отношения.

Чего нужно избегать - и чем лучше заменить:

1. Важно избегать грубой персональной критики самого человека, например, «ты опять ничего не понимаешь, все время нужно повторять...», к тому же негативно окрашенный эмоциональный подтекст сообщения может осложнить взаимодействие.

– лучше начинать обсуждение ситуации с предмета конфликта, отвечая на вопрос *«Какая объективная причина нашего спора? Что случилось?»* собственно, из-за чего начался спор и разложить все «по полочкам», например, «Так! у нас сложилось недопонимание, давай по очереди скажем как мы видим эту ситуацию и посмотрим, что можно сделать».

Сразу скажу, это сложно! Сложно с эмоций переключиться на анализ объективных причин, но это нужно взять за правило и иметь большое желание разобраться в ситуации.

2. Важно избегать молчания, потому что уход в оборону усиливает напряжение, например, *«Отстань, не хочу говорить...»*

- лучше открыто сказать о своих чувствах в рамках «Я-сообщения», например, *«Мне стало грустно/обидно, что ты так сказал ...»* - проговаривание своих чувств позволит избежать недопонимания и додумывания.

3. Избегать принятия решений в эмоциональном состоянии, например, *«Да ты достал уже так вести себя!!! ...»*

- можно ввести для себя **правило «СТОП»**: мы не принимаем решения и не ведем беседу, когда мы **СЕРДИТЫ, ТРЕВОЖНЫ, ОДИНОКИ** и **ПОДАВЛЕННЫ** – это как «закон» в семье. Лучше будет обозначить, что *«Я не могу сейчас говорить, меня переполняют эмоции, будет лучше, если мы обсудим это через (и называете время)»*. Этот ответ покажет, что Вы не уходите от ситуации, и тем более не отстраняетесь от близкого человека, а просите время «переварить все» - вы даете сообщение, что «вы рядом», особенно это важно знать и слышать детям. У Вас будет время собраться с мыслями и разобраться в своих чувствах и эмоциях, отлично будет если Вы пропишите все на бумаге, выскажетесь там, чтобы с партнером или с ребенком уже говорить без негативного эмоционального окраса и «по существу».

Эффективная коммуникация – залог успеха в семейных отношениях! Но это зависит исключительно от желания членов вашей семьи и Вашего желания разрешить и изменить ситуацию.

Однако, если эмоции очень сильные и самостоятельно нет внутренних ресурсов разрешать ситуацию или постоянно натываетесь на отказ и сопротивление, то можно обратиться за помощью к специалистам: психологам, конфликтологам, медиаторам в зависимости от предмета трудной ситуации.