

## 10 правил решения конфликтов



Не секрет, что избежать ссор нелегко. Даже в самых счастливых семьях случаются ссоры. Конечно, выстроить отношения так, чтобы полностью избежать ссор практически невозможно. Но научиться выходить из конфликтных ситуаций необходимо. Вам же не нужен грандиозный скандал, так ведь?

**Наиболее оптимальный вариант – компромисс.** Найдите то решение, которое подойдет и той, и другой стороне. Запомните, если одна из сторон идет на уступки, но остается при своем мнении, то проблема не решена. Через время вы снова с ней столкнетесь.

*Вот несколько советов, как свести конфликтные ситуации и к минимуму. Они будут полезны не только женщинам, но и мужчинам.*

**1. Научитесь сдерживать эмоции.** Совладать со своими эмоциями не так сложно, как кажется на первый взгляд. Попробуйте посмотреть на ситуацию со стороны. Представьте, что смотрите кино. Да, вам жаль главного героя, но он – не вы, и потому можно беспристрастно проанализировать ситуацию. Пускай у вас не получится с первого раза, но ведь главное – тренировки.

**2. Не накручивайте себя.** Не стоит накручивать себя. Если муж задержался после работы, не стоит забивать голову страшными мыслями об аварии или о другой женщине. Не следует начинать скандалить, едва он переступит порог. До его прихода вспоминаем первый совет и гасим отрицательные эмоции. Попробуйте разобраться, почему вы так переживаете из-за этого и что же чувствуете на самом деле.

**3. Выберите время для разговора** .Не стоит лезть под горячую руку. Если муж пришел раздраженным – отложите разговор. И помните, не стоит также заводить разговор с голодным, не выспавшимся, а тем более, выпившим человеком.

**4. Боритесь с причиной, а не следствием.** Выясните, что стало причиной конфликта. Стоит обсудить и решить именно ее, а не саму ссору. Это намного ускорит решение проблемы.

**5. Не вспоминайте прошлое.** К тому же помните, начинать ссору, при этом вспоминая все предыдущие прегрешения не стоит. Ограничьтесь тем, что произошло именно в данный момент.

**6. Не накапливай проблемы.** Решайте проблемы по мере их поступления. Не следует ждать, пока их соберется достаточно. Обсуждайте проблемы постепенно, и никогда не возвращайтесь к ним.

**7. Не затаивайте обиду.** Говорите об обиде спокойно и без истерик. Не следует вынашивать ее в себе – чем быстрее вы выговоритесь, тем быстрее она пройдет.

**8. Не опускайтесь до оскорблений.** Это также весьма важно. Оскорбления – новая причина для ссор.

**9. Не язвите и избегайте иронии.** Запомните, иногда не слова, а тон, с которым вы их произнесли, оскорбляют собеседника.

**10. Не устраивайте истерик.** Знаете ли вы, что истерика считается одной из форм манипуляций? Несмотря на то, что это весьма мощное оружие, действительно решить проблему оно вам не поможет.

*Но если инициатором конфликта выступаете не вы? Как же поступить в такой ситуации?*

**Рот на замке** . Помните, в школьные годы вам советовали закрыть рот на замочек, а его выкинуть? Примените нечто подобное. Для того чтобы уж точно ничего лишнего не сказать, наберите в рот воды и ждите, пока муж не скажет все, что собирался. Если же вы вдруг проглотили воду – возьмите еще. Человек не может долго разговаривать с самим собой. Вскоре это надоест ему и он замолчит. А саму ситуацию обсудите позже, когда он отойдет.

**Действуйте нестандартно.** Если на вас кричат, попробуйте обнять или поцеловать мужа. Навряд ли после этого ему захочется продолжать ссору. Так же можно попробовать перевести разговор на другую тему. Попросите подать вам стакан с водой либо же закрыть форточку.

**Не следует цепляться к словам.** Фраза, вырванная из контекста, утрачивает первоначальный смысл. Не следует цепляться к отдельным словам, ведь тогда грандиозный скандал вам гарантирован.

**Не думайте, что вы первопричина всего.** Не всегда причина ссоры в вас. Возможно, причина раздражения – неудачи в работе, ссора с друзьями или хамство окружающих. Ведь не все крутится вокруг вас.