Автор: carlemicary
30.10.2014 17:45 -

Мир в семье: как его достичь? Семь простых способов

Уточню. Как прийти к такому решению, чтобы и вашим и нашим, чтобы, как говорится, и волки сыты, и овцы целы? Вообще, семейная дискуссия имеет множество подводных камней. Хотя, казалось бы, чего делить – родные люди. Но это только на первый взгляд. Ведь непонимание и нежелание любимого человека идти на уступки воспринимается куда острее, чем то же действие со стороны Пети Васечкина из соседнего подъезда.

Итак, вы сели за стол переговоров. *Сразу оговорюсь. Не стоит делать это с пылу с жару, в чувствах, а то можно такое нагородить... Успокойтесь, если вы на взводе. Займитесь каким-нибудь делом, требующим концентрации внимания, или прогуляйтесь. На время забудьте о своих притязаниях. Кто ясно мыслит – тот ясно излагает.*

Способ 1. Ищите выгоду, друзья!

Тут нужно уметь аргументировать свой ответ с позиции «Какая тебе в этом выгода?». Это непросто, но действует почти безотказно. Ваш оппонент смотрит на ситуацию в целом. Вам же нужно оценить ее более детально.

Пример. Участники диалога: я и мой муж. Я сижу в декрете с годовалой дочкой. Это здорово, своего ребенка я люблю, но иногда мне хочется чувствовать, что я – это Я и больше никто. Ощутить себя в единственном числе, так сказать... С этой целью я решила изучать английский язык вне дома с репетитором.

Цель дискуссии: убедить мужа после работы сидеть с ребенком, в то время как я буду заниматься английским с репетитором.

Польза для меня:

Смена обстановки и, как следствие, – отдых.
Профессиональная сфера – навык английского будет мне отличным подспорьем при выходе на работу.

Польза для мужа:

Отдохнувшая жена – хорошая жена. Полноценный отдых – не только мое спокойствие, но и его, т.к. мы живем под одной крышей и общаемся ближе некуда. Как следствие – хорошая атмосфера в семье, что для мужчины, пришедшего с работы, очень важно.
Общение с другом. У друга тоже есть ребенок. и он гуляет с ним по вечерам в парке. Видятся они редко. Больше перезваниваются. Общность интересов – отличная платформа для совместного времяпровождения.

Способ 2. Ограничьте время дискуссии

Таким образом, вместо того чтобы разглагольствовать не по делу, вы сможете в четкой и лаконичной форме обсудить сложившуюся ситуацию. Допустим, вы говорите мужу, что через полчаса у вас тренировка, но 15 минут вы можете целиком и полностью посвятить достижению компромиссного решения. Если вы не уложились в 15 минут, то слушание дела переносится на любое другое удобное для вас время.

Способ 3. Избегайте прямой критики

Помните, что цель ваших дебатов – не уничтожить собеседника, а достижение мира в семье. Поэтому язвительные замечания здесь, как минимум, не уместны. Вам с этим человеком еще жить. Например, выражение «Ты, сволочь, совсем не моешь посуду» можно заменить на «Я хочу рассчитывать на твою помощь по дому, дорогой».

Способ 4. Как слышно? Прием...

Слушайте своего оппонента. На самом деле, это не так просто, как кажется. Часто оборонительная позиция, этакая боевая стойка, уводит нас совершенно в другую сторону. Вместо того чтобы слушать и договариваться, мы стремимся победить, показать свое превосходство.

Способ 5. Не выносите сор из избы

Проще говоря, не жалуйтесь. Особенно родителям. Ситуация забудется, а осадок останется. Зачем портить родственные отношения? Если вам ну очень нужен совет, попросите его у незаинтересованного человека. В Сети, к примеру, существует множество консультаций профессиональных психологов.

Способ 6. Я к вам пишу – чего же боле?

Иногда проще написать то, что ты хочешь донести до собеседника. Этот способ подойдет в следующих случаях:

Тема обсуждения очень волнительна для вас. Как результат: трудно собраться с мыслями, и любая реплика оппонента делает вас неспособным к продолжению беседы.

Для вас очень важно эмоционально «достучаться» до партнера. Казалось бы, в таком случае разговор тет-а-тет возымеет большее действие. Однако, и об этом я уже говорила, разговор «на эмоциях», как правило, непродуктивен. Но эмоциональное письмо – это же совсем другое дело. Во-первых, письмо можно переписать, довести до ума, взвесив каждое слово. Во-вторых, описав проблему на бумаге, вы успокоитесь. Это своего рода психотерапия. Недаром многие психологи советуют вести дневник. В-третьих, в процессе написания послания вам неожиданно может прийти в голову идея, как решить вашу семейную проблему. Ну, и последняя выгода в том, что получив ваше письмо, человек сможет прочитать его не один раз, а несколько. Это поможет ему лучше вас понять и прочувствовать.

Способ 7. Включаем чувство юмора

На мой взгляд, чувство юмора по значимости в семейной жизни, уступает разве что взаимной любви. Будь моя воля, сотрудники ЗАГСа, прежде чем зарегистрировать брак, были бы обязаны проверять наличие этого немаловажного качества. Юмор – это как палочка-выручалочка. Он мгновенно разряжает ситуацию. Конечно, я не призываю переводить каждый конфликт в шутку. Но, обсуждая проблему, где ваши мнения полярны, полезно бывает отвлечься на время от основной темы. Это служит чем-то вроде напоминания, что «мы с тобой одной крови, ты и я».

Искренне желаю, чтобы в вашей семье не было победителей и побежденных, а только любящие и любимые. Удачи!

Автор - **Ксения Малишевская**
Источник