

Умеем ли мы правильно ссориться и не ссориться?

Если в вашей паре нет повода для конфликта, то его стоит придумать, ведь и от ссор бывает польза.

Ни для кого не будет новостью, что люди все разные, с разными темпераментами, характерами и взглядами на жизнь. Кто-то ценит в людях пунктуальность, а вы считаете хронические опоздания своей изюминкой. Налицо столкновение интересов, непонимание и, как следствие, конфликт. Психологи считают, что без конфликта невозможно развитие отношений. Конфликт, ссора - это билет на новый, более высокий уровень. Очень важно, чтобы ссоры и склоки не стали стилем и нормой жизни, но и бояться их тоже не стоит. Другое дело, что конфликтовать надо уметь.

Общие правила «умной ссоры»:

1. Выпустить пар. Не стоит устраивать разборательства, как говориться, не отходя от кассы. Если вы расстроены или рассержены, то прежде чем начинать серьезный разговор или выяснение отношений, придите в нормальное состояние. Психологи рекомендуют убирать негативные эмоции, то есть выпускать пар. Это можно делать по-разному. Например, колотить кулаком по подушке, рвать в клочья бумагу. Или мысленно представить, что обидчик находится перед вами, и сказать ему все, что вы о нем думаете. Эффективен и такой способ: представить себя в поле или высоко в горах и поорать от души. Главное - не стесняться и не останавливаться на полпути.

2. Под настроение. Старайтесь выбирать место и время, подходящие для подобных разговоров. Конечно, бывают моменты, когда волна эмоций накрывает, и мы уже не в силах ей сопротивляться, но лучше ссориться в благоприятных условиях. Не стоит серьезно разговаривать, когда кто-то из вас плохо себя чувствует или торопится.

3. От первого лица. Не проглатывайте обиды, смело высказывайте свои претензии и недовольства, но делайте это от первого лица: «я хочу», «мне кажется» и так далее. Фразы, сказанные от первого лица, творят чудеса, ведь вы говорите о своих чувствах, и неважно, положительные они или отрицательные. Нельзя употреблять местоимение «ты», равно как и «вы»: в таких ситуациях оно воспринимается собеседником как

Умеем ли мы правильно ссориться и не ссориться

Автор: admin

14.07.2011 12:17 - Обновлено 01.11.2014 07:58

нападение или обвинение и действует, как красная тряпка на быка. В ответ на вас либо тоже нападут (ведь это лучшая защита), либо будут оправдываться. Одним словом, конструктивного диалога не получится.

4. Попрошу мне не «тыкать»! Не переходите на личности, этим вы только подольете масла в огонь и уйдете от решения проблемы.

5. Фальшивка. Будьте честны, передавайте чувства друг друга такими, какие они есть. Скажем, если вас что-то выводит из себя, то не стоит говорить: «Мне это было не очень приятно». Фальшь почувствуете вы оба.

6. Поконкретнее. Старайтесь не обобщать, избегать заявлений вроде «ты никогда», «ты всегда» - это лишь злит оппонента.

7. В результате. В конце беседы важно подвести итоги.

Стратегические решения ссоры:

Манипуляция.

Что это такое: способ продавить под себя другого. Делать это можно жестко - обвинять, оскорблять, угрожать, а можно мягко - плакать, взывать к совести, обижаться, хитрить, уходить, хлопнув дверью. Вне зависимости от выбранных средств, налицо откровенное игнорирование интересов и желаний другого.

Плюсы: как правило, это работает

Минусы: тяжесть на сердце и чувство стыда после примирения. Результат недолговечен, поэтому приходится прибегать к этому способу снова и снова. Такой эмоциональный терроризм однажды надоест даже ангелу. Велика вероятность остаться одному.

Голову в песок.

Что это такое: уходить от конфликта. Это медленный, но верный способ разрушить даже самые крепкие отношения. Ваша задача - делать вид (или подыгрывать, если

Умеем ли мы правильно ссориться и не ссориться

Автор: admin

14.07.2011 12:17 - Обновлено 01.11.2014 07:58

инициатива принадлежит не вам), что ничего не случилось и продолжать жить/дружить/любить как раньше. Очень скоро встречи станут редкостью, звонки прекратятся, отношения закончатся.

Плюсы: никаких лишних переживаний, гарантия сохранности жизненных сил. Но по-настоящему полезна такая стратегия только в случае, если причиной конфликта стало что-то, в чем вы легко можете уступить, что для вас непринципиально.

Минусы: вы так и не узнаете, что такое встретиться с проблемой лицом к лицу, держать удар, отстаивать свои интересы.

Сотрудничество.

Что это такое: представьте, что вы с коллегами, работая над проектом, устраиваете мозговой штурм, рассматриваете любые идеи, даже самые невероятные. В конфликте все может происходить по такому же сценарию: вы партнеры, а не соперники, вы обсуждаете возникшую проблему, а не друг друга.

Плюсы: наиболее эффективная стратегия поведения в конфликте, которая может стать полезной привычкой и вашим козырем в жизни.

Минусы: непростой способ, требующий зрелости и умения владеть собой.

Компромисс.

Что это такое: искреннее желание обеих сторон прийти к общему знаменателю, готовность уступить друг другу в чем-то.

Плюсы: возможность открыто поговорить без обсуждений за спиной и недомолвок, способ научиться договариваться, а не рубить с плеча.

Минусы: в чем-то придется уступить, хотя в итоге это может оказаться для вас сущим пустяком.

Что делать, чтобы конфликтов не было:

1. Переждать грозу. Если вы в плохом настроении или неважно себя чувствуете, то просто предупредите окружающих, чтобы вас не трогали ближайшие 3 часа или дня. Гроза минует, и никто не пострадает, а вам не придется мучаться угрызениями совести за то, что вы сорвались.

2. Не копите обиды. Если вас обидело или расстроило чье-то поведение, то просто скажите человеку об этом, тогда потом не придется заводить по пустякам.

3. Излишняя мнительность. Не принимайте все на свой счет. Если кто-то из коллег рассмеялся, когда вы проходили мимо, или ваш любимый не в духе, то это вовсе не значит, что вы тому виной. У каждого на это могут быть свои причины, о которых вы могли даже не подумать.

4. Ты меня уважаешь. Уважайте право другого человека иметь свое мнение, даже если оно отличается от вашего. Несовпадение мнений не повод для обиды.

Автор - **Анна Резниченко**

[Источник](#)