Автор: samrachu
10.12.2013 16:15 -

Как правильно выходить из конфликтных ситуаций? Муси-пуси или пиф-паф

Как попасть в конфликт, знают все. Обидели, вспылил, надулся и ушел. Или побросали друг в друга хрусталем, подаренным на свадьбу. Или… Впрочем таких «или» великое множество.

Конфликты были, есть и будут. От этого никуда не деться. Но проходит какое-то время. Обида и злость прошли, а как выйти быстро и безболезненно из конфликтной ситуации – не знаем. Отсюда стрессы, разводы и суицид.

Но есть один весьма, на мой взгляд, хороший способ. Надо договариваться о путях выхода из конфликта заранее. Пока вы в него не вошли.

Например, вы женились. Первое время все муси-пуси. Розовые сопли, милый потри мне спинку в душе и прочие послесвадебные развлекаловки. Но вы уже точно знаете на примере своих родителей или друзей, что рано или поздно кто-то из вас вспыхнет. То ли из-за немытой посуды, то ли из-за очередного «когда ты закончишь сидеть в своем дурацком Интернете».

Поэтому заранее договариваемся со своей половиной, как будем решать подобные конфликты. Причем делаем это максимально в игровой форме. Очень серьезные дела надо делать с улыбкой и пониманием тонкой психики своей половины.

Итак, делаем классификатор возможных конфликтов. Который, естественно будет потом дополняться и изменяться. Классификатор желательно делать в письменной форме. Он должен висеть в квартире на видном месте и быть подписан обеими, возможно, в будущем воюющими сторонами.

В классификаторе должны быть представлены виды конфликтов и время выхода из него. Вот это очень важный момент. Все стороны должны четко соблюдать заранее намеченное время пребывания в конфликтной ситуации. Можно даже поставить

будильник или напоминание на сотовом. Прошло намеченное время, будьте любезны подойти друг к другу и помириться.

Привожу пример входа и выхода из конфликта.

Вам поручено немедленно вынести мусор, а у вас в это время важный чат с партнером из Америки. На вас повысили голос, и вы обиделись. Тут слово за слово и понеслось. Пиф-паф, ой-ой-ой!

В обычной ситуации вы мусор все-таки вынесите, но потом два дня не будете со своей половиной разговаривать.

Но если в квартире висит ваш волшебный классификатор конфликтов, то в нем четко указано, что в подобной ситуации обида сторон не должна превышать полчаса после начала конфликта и выполнения мужем своих супружеских обязанностей по выносу мусора.

Вы же заранее обо всем договорились и подписались. Можно даже кровью. Вопрос очень важный. В истории известны случаи, когда жена убивала мужа скалкой или сковородкой за то, что тот не вынес вовремя мусор. Правда, такому развитию сюжета после свадебных муси-пуси явно предшествовали многочисленные ссоры. И пресловутый мусор послужил лишь спусковым крючком.

Поэтому позвольте привести пример классификатора конфликтов:

1. Мелкая бытовая обида (немытая посуда, разбросанные по квартире носки и пр.) – 30 мин.

2. Обозвал(а) подругу, друга лахудрой или алкоголиком – 45 мин.

3. Не хочет провести выходные с твоими родителями – 1 час.

4. Изменил(а). Тут уж каждый должен поставить свое время. Я лично не рискую.

И так далее. Желательно, чтобы перечень возможных конфликтных ситуаций был как можно больше. И чтобы все делалось в виде игры.

И никто ни в кого не стреляет. Ваши муси-пуси продолжаются бесконечно долго. А тут подросли детишки, вступили в переходный возраст. И уже с ними тоже нужно начинать договариваться, как решать новые конфликты. А вы это уже знаете.

Удачи!

Автор - **Дмитрий Зотиков**
Источник