# Правила разрешения семейных конфликтов.



1.Старайтесь не идти на конфликт, вовремя остановитесь. Лучше временно уступить, причем можно уступать по очереди: сегодня я, а завтра ты. Тот, кто сейчас меньше нервничает, должен помочь сдержаться другому . Ведь достаточно, чтобы у одного не было желания ссориться сейчас, а у другого - было хотя бы желание хороших отношений вообще. Разрядить напряжение помогает физическая деятельность: домашняя работа, бег, прогулка, танцы. Некоторые женщины предпочитают «спицетерапию», т. е. вязание.

2.Не затаивайте обиду на завтра. Чем быстрее вскрыт конфликт, тем меньше бед он принесет. Не надо без нужды обобщать, спорить о принципах и вкусах. Умейте локализовать проблему, говорите о сути разногласий. Не обвиняйте, старайтесь меньше критиковать позицию партнера, лучше аргументируйте свою точку зрения. Предлагайте компромиссные варианты, помогайте другому принять их, показывая выгодные для него стороны. Помните, что уступки только с одной стороны не могут быть бесконечными. Не пытайтесь во всех случаях «выяснять отношения». Разговор на тему «любишь не любишь» иногда лучше отложить - вдруг необходимость в нем отпадет сама собой. Впрочем услышать лишний раз, что тебя любят, всегда приятно даже в запале спора.

3. Прежде чем предъявлять претензии к партнеру, честно разберитесь наедине с собой, что именно вас не устраивает. Конфликт всегда выгоден одной стороне. Например, неумение справиться со своими делами вызывает раздражение, но разрядиться оно может на другого, особенно если он работает эффективно, да еще с увлечением: «Вместо того, чтобы помочь мне или просто побыть со мной, когда мне плохо!» Здесь просматривается тенденция повысить самооценку за счет снижения оценки другого.

4. Учитывайте настроение, переживания другого, даже если уверены, что он неправ. Все мы можем вести себя «по настроению». Косой взгляд иногда говорит не столько о его плохом отношении к вам, сколько о его усталости, раздражении, тревоге. Постарайтесь понять состояние другого и помочь ему, а не думайте только о себе.