

detkityumen.ru

13 советов по улаживанию семейных конфликтов

Смиритесь, конфликты — это нормально. Ненормально, если в семье из взаимоотношений остались только конфликты. Давайте разбираться, как правильно конфликтовать.

1. Уважайте друг друга

Это важно! Если вы изначально ни во что не ставите человека, то ни один совет не поможет.

2. Не надо сразу наезжать

Итак, в вашей семье появился камень преткновения и вы дружно кинулись спорить и обвинять друг друга. Так делать нельзя. Когда конфликт уже начался, первое что нужно сделать — подумать и сформулировать точку зрения.

Не нужно сразу предъявлять претензии своим родным и обвинять их во всех смертных грехах. В конфликтной ситуации нужно отключать эмоции и действовать хладнокровно, постоянно анализировать проблему.

3. Примите, то что люди не идеальны

И вы тоже не идеальны, поэтому, когда назревает очередной скандал, учитывайте, что каждый участник конфликта в первую очередь будет отстаивать свои интересы и защищать себя, а из этого вытекает следующий совет.

4. Не надо делать всех вокруг виноватыми

Вы совершите ужасную ошибку, если начнете указывать участникам конфликта на недостатки и обвинять их в чем-то. В ответ получите то же самое, а если продолжите, то это превратится в разборки, как в "Доме 2".

5. Не бойтесь извиняться

Если вы видите, что конфликт развивается с бешеной скоростью и каждая сторона стоит на своем, вспомните, что мы не идеальны и извинитесь, признайте свои ошибки. Пусть они неочевидные и, возможно, не настолько значимые в этой ситуации, суть не в этом, главное сделать шаг к примирению.

6. Разговаривайте конструктивно

В самом начале нужно добиться от каждой стороны, что именно их не устраивает и какое каждый видит решение проблемы.

7. Слушайте друг друга

Говорить по очереди, не перебивать и не язвить. Знаю, это все звучит как-то странно, правила, как в детском саду. Но когда начинается ругань, мозги обычно отключаются, работают только эмоции. Так что такие простые правила помогут не придушить друг друга.

8. Заведите расписание

Если в семье регулярно находится тема для спора, который быстро перерастает в ссору, то заведите день и час, когда будете решать проблемы. Поставьте задачу — за отведенное время нужно прийти к какому-то решению.

Понятное дело, не все конфликты решаются за час или два разговоров, но постоянно ругаться не поможет, а вот планомерно разбирать конфликт и искать решение в отведенное время действенно.

9. Не копите претензии

Что-то не устраивает — говорите сразу, не ждите. Вы уже чем-то недовольны, будете ждать, что обойдется и ничего не обойдется. Вы теперь в каждом действии человека будете видеть предлог, чтобы придраться. В итоге накопится гора обид и вы взорветесь.

10. Не надо впутывать лишних людей

В конфликте участвуют только те, кто его начал. Не впутывайте всю свою семью, не выясняйте отношения на семейном обеде. Тут есть одно "НО", но о нем позже.

11. Установите границы

Есть категория людей, которые обожают выяснять отношения. Ограничивайте общение настолько это возможно. Если такой любитель кто-то из ближайших родственников и усмирить его не выходит, то установите барьер. Старайтесь реже видаться, только по большим семейным торжествам, например.

Если такой возможности нет, то подавляйте конфликт. Как? Просто не вступайте в спор. Признайте, что ваш родственник прав, даже если не согласны с его мнением. Поймите, что такие люди получают удовольствие от процесса, причина конфликта уходит на второй план. Только постарайтесь признать его правоту максимально натурально, потому что иначе он заметит неискренность и это его еще больше раззадорит.

12. Встаньте на чужое место

Чтобы решить конфликтную ситуацию, а не просто поругаться и разойтись по углам нужно, чтобы каждый участник поставил себя на место другого. Встаньте на место другого и разберитесь, что им движет, что его обижает, что он хочет получить в итоге? Когда вы это поймете, то предложить компромисс будет намного проще, потому что вы уже знаете, чего хочет вторая сторона.

13. Послушайте стороннее мнение

Вот теперь о "НО" из 10 совета. Мы себе не противоречим, выносить конфликт на всеобщее обсуждение не нужно. А узнать стороннее мнение близкого вам человека (очень близкого, того, кому доверяете) можно.

В случае если конфликт затянулся и вы уже и на место друг друга вставали и думали прежде, чем говорить все подряд и слушали друг друга, но не помогло. Иногда оказывается, что со стороны проблема выглядит проще и человек предложит неожиданное и простое решение, которое подойдет вам.

<https://journal.matras-strong.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5238/