

МЯГКИЕ ССОРЫ

Объясните ребенку, как ссориться правильно

Все люди ссорятся по-своему, в зависимости от своего характера и воспитания. Одни мгновенно вспыхивают, бурно высказывают все претензии, но потом быстро «сдуваются», устают и теряют интерес не только к конфликту, но и к аргументам оппонента. Другие могут сразу расплакаться и тем самым обезоружить вторую сторону. А кого-то практически невозможно раззадорить на скандал — вот еще, будет он тратить силы на всю эту несносную суету и шум.

Но как бы то ни было, говоря о ссорах и конфликтах, прежде всего, необходимо объяснить ребенку, что ссориться — это нормально. Мало кто в жизни может обойтись вообще без ссор. И самое главное — не избежать ссоры любой ценой, а научиться контролировать, как мы это делаем, и чем все заканчивается. Именно это и поможет снизить негативных эффект от ссор.

Начните с паузы

Любая наша эмоция сохраняет силу не больше 12 минут, потом ее интенсивность снижается. Вы можете договориться с партнером заранее, что, как только вспыхивает ссора, вы берете паузу, а потом возвращаетесь к разговору.

Обращайтесь по имени

Не используйте никаких уничижительных эпитетов или прозвищ. Вообще в ходе всей ссоры постарайтесь использовать эмоционально нейтральную лексику, без негативных коннотаций.

Мягкое начало

Исследования показали, что ссора заканчивается на той же ноте, с которой началась. Если вы начали ссору с агрессии: «Ты вообще нормальный?» — она и заканчивается агрессией. Если ссора начинается мягко, то и заканчивается мягко: «Мне было неприятно слышать эти слова», «Знаешь, это было обидно».

Говорите о своих чувствах

Важно сообщить о том, что вы испытываете, а не о том, что вы думаете об оппоненте, не переходите на личности. В ссоре очень полезно попробовать выяснить, что на стороне партнера. Вы можете спросить прямо: «А как тебе это? Как ты видишь эту ситуацию? Что сейчас тебя обидело?»

Удержитесь от желания «навесить всех собак» на другого

Причины всегда намного сложнее, чем утверждение «Ты один во всем виноват!» Заранее согласитесь с тем, что путь к разрешению проблемы тоже придется искать вместе. По крайней мере, только так вы сможете быть уверены, что ваше мнение будет учтено.

Найдите причину

Если одна и та же ссора повторяется раз за разом, хорошо бы разобраться с этим в нейтральный момент. Что для вас является триггером? Почему вы постоянно ругаетесь именно по этому поводу? Как можно этот повод нейтрализовать?

Если причина размолвки действительно важна, обязательно приложите усилия к тому, чтобы в спокойной обстановке найти решение проблемы и устранить причину для повторных ссор по тому же поводу.

Не навешивайте ярлыков

Не припоминайте прошлые обиды и ошибки партнера. И не обобщайте, используя обороты «Ты всегда...», «Ты никогда...», «Ты вообще... » Если, конечно, не хотите довести его до бешенства и потери самоконтроля. Высказывая претензии, говорите о конкретных действиях оппонента, не переходя на его личность и не навешивая ярлыков.

Сохраняйте порядочность

Никогда не используйте против оппонента ту сокровенную информацию, которую он вам однажды доверил. В чем бы она не заключалась.

Постарайтесь почаще вспоминать о том, что для вас значит человек, с которым вы сейчас ругаетесь. Что вам дороже — взять верх в ссоре, или сохранить отношения? Подумайте о том, как вы будете воспринимать повод для сегодняшней ссоры через неделю, через год, в конце жизни? Действительно ли он настолько важен, чтобы тратить время на негативные эмоции и ругаться из-за него?

Говорите сразу, почему вам важно то, о чем вы просите оппонента

Помните про ошибку мнимой очевидности: это когда мне кажется, что все понятно, а партнер даже не догадывается. «Мне важно, чтобы ты помог мне помыть посуду прямо сейчас. Потому что, если ты мне не поможешь, я поторачу на подготовку к ужину в два раза больше времени и мы не сможем провести вечер за играми и чтением».

Добавьте немного нежности и юмора

Очень хорошо работает с детьми, но подходит и для взрослых с чувством юмором. Суть приема состоит в том, что ссорящиеся продолжают обращаться друг к другу по имени, часто даже в уменьшительно-ласкательной форме, или, в крайнем случае — по фамилии с прибавлением ласкового эпитета, в самых серьезных ситуациях. Например: *«Мишенька, ты не прав. Михаил, да послушай же! Фролов, душенька, ты невыносим!»*