

Н.А. Пузыревич

КОНФЛИКТЫ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ: ШАГИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Супружеские конфликты

Шаг 6. Пишите письма

Если в гневе вы хотите что-то сказать, напишите это на листе бумаги и передайте противоположной стороне. Пусть эта сторона прочитает ваши замечания, претензии и примет их к сведению.

Секрет эффективности данного упражнения заключается в том, что в результате такого действия не возникает ни криков, ни скандалов. Пока вы пишете «гневный монолог», вы глубоко осмысливаете происходящее и постепенно успокаиваетесь. В результате к завершению письма у вас исчезает желание дописывать его. Хочется во всем разобраться и помириться.

Шаг 7. Ищите понимание, а не победу

Нами часто руководит желание быть правым во что бы то ни стало. Поэтому для предупреждения конфликтов важны ваши мысли и чувства при взаимодействии с реальным человеком, а не с его образом, сформированным под влиянием чьих-то рассказов о нем. Возможно, опыт ваших отношений с этим человеком будет противоположен их опыту.

Шаг 8. Помните: любой конфликт -- явление временное

Разрешить семейный конфликт поможет наличие общей цели: вспомните, ради чего вы вместе? И если возникает конфликт (по любому поводу), то первый вопрос, который нужно обсудить прежде всех остальных, -- ради чего мы вместе? И решать это тоже нужно вместе. Скажите друг другу: *«Сейчас мы выясним некоторые возникшие у нас трудности, но перед этим мы должны вспомнить, что мы вместе только потому, что мы любим друг друга. Мы вместе, потому что хотим любить и хотим чувствовать себя любимыми. Мы вместе, потому что мы нуждаемся в*

поддержке и заботе. Мы вместе, потому что мы хотим помогать друг другу и заботиться друг о друге. Мы вместе, чтобы быть счастливыми. Мы вместе, потому что мы хотим и можем сделать друг друга счастливыми». После таких прекрасных и искренних слов конфликты и выяснения отношений в вашей жизни станут очень редким явлением. Теперь вы не ссоритесь, не конфликтуете, вы просто ищете пути сделать вашу совместную жизнь лучше.

Шаг 9. Не избегайте ответственности

Вся ответственность за исход конфликта лежит в одинаковой степени на каждом из его участников, поскольку важно не то, какие слова вам скажут в конфликтной ситуации, а то, что вы будете в этот момент думать. Предупреждению конфликта способствует осуществление взрослого поведения, основанного на двух характеристиках -- ответственности и объективности оценки.

Помните: если вы ожидаете от близкого человека определенного поведения, а он его не демонстрирует, не стоит раздражаться, думая, что все это делается специально с целью испортить вам жизнь. На самом деле никто не собирается ничего портить. Ваш близкий человек просто по-другому ее видит, по-другому ее представляет, по-другому ее организует. И вы или соглашаетесь на это мероприятие, или не соглашаетесь, потому что у вас есть еще ваша жизнь, и вы решаете для себя, как вы хотите проживать ее далее. Он вам предлагает определенный формат отношений, в котором определены роли, которые он отводит себе и вам. Не уходите от ситуации. Именно ваш уход превратит вашего близкого человека в противника. Проанализируйте ситуацию и найдите совместное решение, при котором в выигрыше окажетесь вы оба.

Шаг 10. Чтобы найти выход из конфликтной ситуации, используйте различные способы мышления

Вам поможет метод эффективного мышления «Шесть шляп мышления», разработанный Эдвардом де Боно. Необходимо примерить на себя 6 шляп, позволяющих проанализировать конфликт с разных сторон.

- *Белая шляпа.* Представьте, что на вас белая шляпа. С ее помощью постарайтесь зафиксировать все произошедшие события по-порядку и беспристрастно: сначала..., затем..., и тогда..., и наконец...

- *Красная шляпа.* Рассмотрите схему происшедших событий и зафиксируйте все чувства, которые вы испытывали, когда все это происходило.

• *Черная шляпа.* Проанализируйте, что в данной ситуации самое плохое для вас, самое неприятное. Попробуйте посмотреть в будущее и сказать, какие отрицательные последствия могут вас ожидать.

• *Желтая шляпа.* Не бывает ситуаций только плохих или только хороших. Даже когда все вокруг темно, нужно вспомнить о желтой шляпе и быстро ее надеть. Поверьте, в любой ситуации есть что-то хорошее.

• *Зеленая шляпа* -- шляпа творчества. Даже неприятность может вызвать вдохновение. Не теряйте чувства юмора.

• *Синяя шляпа* -- шляпа мудрости. Каждая ситуация нас чему-то учит. Синяя шляпа поможет вам узнать, какой жизненный урок преподнесла вам конфликтная ситуация, и почему для вас важен этот опыт.

Порядок примерки шляп: в первую очередь надеваем всегда белую шляпу. Последней должна быть синяя. Вслед за черной всегда должна идти желтая, а в остальном порядок свободный.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ