

## 7 ШАГОВ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТА

В отношениях мы сталкиваемся, порой, с противостоянием интересов (Пример, Жена собралась на дачу, а муж, на это же время, договорился с друзьями на футбол). Страсти накаляются, скандал, в ход пошли оскорбления... «Ты всегда...!», «Ты никогда...!».

**Как найти решение, устраивающее обе стороны?**

**Представляю вам 7 шагов к компромиссу:**

**Шаг № 1.** Важно отложить разговор на время, успокоиться.

→ Не реагируем сразу! Первыми идут эмоции и вероятность ошибки в общении высока.

**Шаг № 2.** Выявляем истинную причину конфликта.

→ О чем конкретно мы думаем по – разному.

«Мы же собирались на дачу?! Мама ждет. Она пирогов напекла»  
«Но я еще 2 недели назад говорил, что я договорился с друзьями. Это важный матч».

**Шаг № 3.** Отказываемся от установки «Победа любой ценой!»

→ «Я не буду сейчас настаивать на своем и послушаю тебя, но и ты, пожалуйста, послушай меня». Сообщаем о своих переживаниях и беспокойстве.

**Шаг № 4.** Говорим так, чтобы нас наверняка услышали.

→ Отсутствие указаний, советов, слов долженствования, конфликтогенов

→ Я высказывания: «Я огорчен, что возникло недопонимание».

→ Используем фразы смягчающие конфликт: меня беспокоит..., и я хотела бы это с тобой прояснить.

**Шаг № 5.** Находим несколько возможных вариантов

→ «Давай попробуем накидать разные возможные для тебя и меня варианты!

→ «Давай подумаем, как мы можем разрешить эту ситуацию»

→ «Я хотел бы, чтобы мы пришли к взаимному компромиссу. Возможно ли это?»

→ Мозговой штурм:

- Я позвоню любимой теще, объясню ситуацию. Она меня поймет.

- Мы можем вместе пойти на футбол, и оттуда поехать на дачу. Накидываются множество вариантов. Не анализируя, все, что пришло в голову.

**Шаг № 6.** Оцениваем варианты и выбираем лучший.

**Шаг № 7.** Признаем и бережем ценность отношений.

→ В завершении разговора важно сказать человеку, что мы его любим, ценим наши отношения, заботимся о его здоровье и благополучии, хотя, может быть, не всегда это умеем правильно сказать.

Важно извиниться:

→ «Прости, я кажется задела тебя, я была неправа».

«Мне кажется, ты сейчас сердишься на меня, прости».

Вот такие 7 шагов. Возможно, вам покажется, что пройти их не просто. Но, если вам дороги отношения, и вы стремитесь к сотрудничеству, то стоит попробовать.



