**5. «Как разрешать конфликты»**

* **Что такое конфликт;**

Один молодой человек рассказывает:

Когда он был еще мальчиком, его отец с другом решили купить себе по белому костюму, белые галстуки и белые туфли. Они видели одного мужчину, который был одет именно так, и им пришла идея в голову тоже нарядиться таким же образом. Когда они уже купили все это, надев, почувствовали себя в этом наряде довольно глупо. Поэтому на протяжении нескольких лет этот костюм так и висел в шифоньере, а туфли находились в дальнем углу ящика.

Но однажды мать, делая уборку, вытащила эти штиблеты, и отдала их в отдел соцобеспечения. Когда отец узнал, это привело в доме к ситуации, близкой к скандалу. Но насколько помню, сказал этот молодой человек, такое нечасто возникало между родителями.

Но годы спустя, когда он сам собрался жениться, он привел свою невесту в дом, чтобы познакомить со своей семьей.

И тут мать спросила молодых:

- А у вас уже была хорошая ссора?

Отец был ошеломлен этим вопросом, и сказал:

- Зачем же об этом говорить. У нас же с тобой никогда не было ссор.

И тут молодой человек хотел напомнить:

- А как насчет белых туфель?

Но отец продолжал:

- Посмотри, сколько мы женаты, и у нас не было ни одной размолвки.

Мать возразила:

- Ну, как же, были.

- Нет, не было!

- Нет, были.

И тогда сын, посмотрев на них, спросил:

- Это что, ваша первая?

Сам факт того, что мы отличаемся, друг от друга, делает конфликт неизбежным.

Размолвки неизбежны во всех человеческих взаимоотношениях, ведем ли мы речь о семье или о соседях, друзьях или об учреждениях.

Вопрос состоит не в том, будут ли конфликты или нет, а в том, когда они будут, как их решать?

Существуют разные определения того, что называть ссорой, некоторые люди считают ею даже простую разницу во мнениях. Для других это краткое возражение. Для иных же ссоры не существует до тех пор, пока через разбитое окно не начнут вылетать сковородки!

* **Что нужно учитывать, когда назревает конфликт;**

Хочу предложить несколько правил успешной ссоры:

1. Не говорите о ваших разногласиях в присутствии других людей.

2. Не говорите на спорные темы, когда вы устали или голодны.

3. Когда вы обсуждаете проблему, не нападайте на индивидуальность или характер другого человека, ограничьте вашу критику лишь оговариваемой темой и не пытайтесь выиграть, унижая другого как личность.

Неспособность справляться с конфликтами ежедневно проявляется и в деловых отношениях. И многие предпочитают лучше поиск новой работы, чем разрешение конфликта в своих взаимоотношениях. Но этот подход в разрешении конфликта не приемлем в супружеских взаимоотношения.

***Пример*** *женщины, которая не уживалась с соседями и постоянно меняла свое место жительства, пока не оказалась в глухой деревушке, но и там соседи, жившие на расстоянии более километра друг от друга, тоже оказались плохими.*

В браке, когда возникают проблемы, мы не меняем партнеров, мы должны менять свой характер. Мы должны научиться ладить при имеющихся различиях.

Эксперты заявляют, что самыми опасными для чувств являются затаенные обиды.

Иногда необходимо много общаться, чтобы найти приемлемые методы примирения и согласиться с ними.

Не нужно игнорировать факты, или прятать голову в песок, как страус.

Многие из проблем, кажущиеся непреодолимыми, могут быть преодолены благодаря общению.

* **Негативные реакции на конфликт, применяемые многими людьми;**

Я предлагаю рассмотреть, какие различного рода негативные реакции на конфликт применяются многими людьми.

**НЕСПОСОБНОСТЬ ПРИЗНАТЬ ПРОБЛЕМУ ИЛИ КОНФЛИКТ.**

Подобное положение можно было бы назвать синдромом "все прекрасно". Лицо или предмет, являющиеся объектом конфликта, просто игнорируются, и конфликт просто остается незамеченным.

**УХОД ОТ РЕШЕНИЯ.**

Конфликт просто "молчаливо обходится". Вы не говорите о нем и прячетесь, избегая человека или источник конфликта. Интересно, что такой же была реакция Адама и Евы на Бога после проступка в райском саду. Библия говорит, что они скрылись. Они спрятались, и их пришлось искать.

**ИГНОРИРОВАНИЕ ЗНАЧЕНИЯ КОНФЛИКТА.**

Нашим лозунгом становится фраза "Нам все равно". В этой ситуации обиженная сторона думает: "Мне все равно, потому что он или она не послушает меня в любом случае". Поверхностное и легкомысленное отношение к конфликту не решает его. Наоборот, оно дает ему шанс перерасти в более сильный взрыв.

**ДУХОВНЫЙ ПОДХОД.**

Для успокоения своей совести некоторыми используется библейский текст из послания ап. Павла (Римл.8,28). "Все содействует к благу". Но слишком часто истина заключается в нехватке искренности и в том, что этот подход - всего лишь разновидность тактики уклонения.

**ЗЛОПАМЯТНОСТЬ.**

Чувства обиды и гнева, как результат конфликта затаиваются в душе и - взрыв неизбежен. Супругам нужно заключить соглашение, по которому в споре нельзя обращаться к событиям, случившимся раньше.

Один человек пришел на прием к специалисту по семейным вопросам с жалобой: "Каждый раз, когда мы ссоримся с женой, она впадает в историку!"

Консультант перебил: "Вы имеете в виду - в истерику?"

"Нет, я имею в виду - в историку! - ответил мужчина.

"Она постоянно вспоминает прошлое!"

Это - злопамятность.

**ПЕРЕХОД НА ЛИЧНОСТИ ВМЕСТО ПРОБЛЕМЫ.**

Вместо того чтобы обратиться к проблеме и решить конфликт, супруги часто переходят на личности.

**ПЕРЕКЛАДЫВАНИЕ ВИНЫ НА КОГО НИБУДЬ ДРУГОГО.**

Обычно это говорит о неспособности обвиняющего лица признать свои собственные ошибки. Опять давайте вспомним реакцию Адама и Евы. После того, как они вкусили запретного плода, на вопрос Бога к Адаму: "Что ты сделал?" Адам ответил: "Жена, которую Ты мне дал, она дала мне и я ел". Сначала Адам обвинил Бога, а затем - жену. Ответ Евы был подобным же: "Змей обольстил меня". Оба обвиняли кого-то другого.

**ЖЕЛАНИЕ ПОБЕДИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ.**

**УСТУПКИ ВО ВСЕМ, ТОЛЬКО БЫ ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТА.**

Ни одна из этих позиций ничего не решает. В обоих случаях только один из партнеров уходит с ощущением, что удалось чего-то достичь. Кроме того, обе тактики порождают чувство обиды.

**ПОКУПКА СПЕЦИАЛЬНОГО ПОДАРКА ДРУГОМУ.**

Вместо решения конфликта, многие пытаются просто откупиться от него.

Мы рассмотрели 10 негативных реакций на конфликт.

Но существуют другие пути, способствующие решению конфликтов.

* **В чем заключаются истины, помогающие нам жить;**

Зрелость личности проявляется не в отсутствии конфликтов, но в умении их решать в спокойном духе с сохранением самоконтроля.

В чем заключаются эти истины, помогающие нам жить.

**Первый принцип** связан с вашей самооценкой: признайте, что вы можете ошибаться. Терпимость к критике и признание своих ошибок - это одна из форм поведения, которые, прежде всего, нужно развивать для решения конфликтов. Поэтому, когда вы неправы, признайте это. Если вы правы, не говорите ничего. Это - здравый подход к решению конфликта.

**Второй принцип**, которому нужно следовать, состоит в том, что каждый из нас несет ответственность за свои эмоциональные реакции.

Мы не можем винить другого за свой характер или вспышки гнева. Гнев должен быть нашей реакцией на несправедливость, а не на промахи другого человека. Часто люди сердятся на кого-либо другого потому, что видят в этом человеке то отрицательное качество, которым обладают сами.

Хотелось бы также подчеркнуть важность **умения при возникновении конфликта поставить себя на место другого человека.**

Вы, вероятно, знакомы с мудрым советом старой индийской поговорки: "Не критикуй человека, пока не пройдешь милю в его мокасинах". Нужно посмотреть на конфликт с точки зрения другого человека. Чтобы разрешить конфликт, вы должны искренне постараться увидеть проблему так, как, ее видит другой человек.

Другими словами, мы должны подняться над своей обидой , чтобы увидеть боль другого человека. Множество конфликтов вскоре разрешилось бы, так как их большая часть - результат упорства каждого в своих взглядах.

Мы должны признаться, что мы несовершенны. Признание не есть признак слабости. Скорее, нужна смелость, чтобы признать, что вы неправы. Как только вы признаете свои недостатки, вам тут же станет легче мириться со слабостями в жизни кого-то другого.

Готовность исправиться - еще одно условие для решения конфликтных ситуаций. Так как мы часто более снисходительны к своим собственным недостаткам, чем к чьим либо еще.

Не избегайте конфликта, просто отказываясь признать его существование, прячась от него и подавляя свои эмоции. К проблеме нужно повернуться лицом. Если даже самая маленькая проблема не будет решена сразу, она может перерасти в серьезную проблему.

* **Правила для успешного разрешения конфликта;**

Вот несколько простых правил, которые могут помочь в решении проблем:

**1. ВЫБИРАЙТЕ ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ И МЕСТО.**

Лучше всего разрешать конфликты сразу же, но если один из супругов находится в гневе, или в состоянии, когда он не может размышлять спокойно, то обсуждение лучше отложить. Однако надолго откладывать не следует. И сделать это нужно так, чтобы во время обсуждения, вас без нужды никто не прерывал.

**2. БУДЬТЕ ОТКРОВЕННЫ.**

Говорите о своих чувствах открыто, но, не забывая об уважении к другому человеку. Выражайтесь четко, ясно, кратко и без гнева. Объясните все, выскажите ваш взгляд на эту проблему и каким образом ее можно решить.

**3. НЕ ОТВЛЕКАЙТЕСЬ ОТ ПРЕДМЕТА РАЗГОВОРА.**

Не оставляйте проблему до тех пор, пока она не будет решена.

**4. ПРОЯВЛЯЙТЕ УВАЖЕНИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГОМУ.**

Вы можете не соглашаться с мнением вашего супруга, но все, же вы обязаны уважать его право на собственное мнение. Не следует обзывать другого, грозить разводом, делать оскорбительные замечания в адрес родственников супруга, кричать и прерывать другого.

Слов сказанных сгоряча, назад не вернешь. Говорите и слушайте с уважением.

Найдите варианты разрешения проблемы, рассмотрите каждый из этих вариантов, остановитесь на наиболее приемлемом и осуществляйте его.

Хорошим помощником в разрешении конфликтов может быть и ваше чувство юмора. Что было бы с нами, если бы не знали, как смеяться даже над самим собой? При всей сложности и без умности жизни на земле, если бы мы не могли смеяться, мы бы все сошли с ума!

Я расскажу вам интересный метод улаживания конфликтов, к которому пришли в одной семье:

Для этого они использовали небольшой коврик у порога их дома и назвали его ковриком примирения.

Каждый раз, когда у них возникала проблема или разногласия или споры, они бросались бежать к входной двери. Тот, кто оказывался там первым, имел преимущество, но к тому времени, когда они забирались на этот коврик, оба смеялись. Этот коврик был так мал, что для того чтобы уместиться на нем, нужно было просто обняться. И это было неплохой идеей.

Вы тоже можете попробовать, если захотите.

Итак, будут ли разногласия? Да, будут. Должны ли мы отвергать их? Нет, нужно идти им навстречу, чтобы разрешить их.

**И СОВЕТ:**

- старайтесь избегать споров всякий раз, когда вы будете спровоцированы на них.

- В тех случаях, когда вы видите, что назревает спор, вы можете предотвратить его, следуя простому правилу:

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ОТВЕЧАТЬ ТАКИМИ СЛОВАМИ, КОТОРЫЕ ПОДОЛЬЮТ МАСЛО В ОГОНЬ, ИЗБЕРИТЕ ДРУГОЙ ПУТЬ - НЕ СПОРИТЬ.

И в заключении я хотела бы рассказать интересный случай из жизни одной супружеской пары:

Как-то раз они посетили семинар, на котором консультант задал вопрос:

"Когда различия налицо, кто должен быть инициатором примирения - тот, кто прав, или тот, кто не прав?"

Все дружно ответили: "Тот, кто не прав".

Консультант сказал: "Неверно! Тот, кто не прав, эмоционально не способен сделать первый шаг. Инициатором примирения всегда должен быть тот, кто прав".

В следующий раз, когда между этими супругами возникли разногласия, они бросились наперегонки предлагать примирение; каждый думал, что прав он!

Вдруг все, поняв, посмеявшись, они сказали:

"Шутник, правда? Здорово же этот консультант нас разыграл".

* **Библейское обоснование.**

Л Ю Б О В Ь -

* Долготерпит
* Милосердствует
* Не завидует
* Не превозносится
* Не гордится
* Не бесчинствует
* Не ищет своего
* Не раздражается
* Не мыслит зла
* Не радуется неправде
* Сорадуется истине
* Все покрывает
* Всего надеется
* Все переносит
* Никогда не перестает

1-е Коринф. 13:3-8