

Часто все, что нам нужно для **разрешения конфликта — это лишь получить какое-то утешение** , восстановление... ну хоть что-то, лишь бы не болели "раны". Именно поэтому нам не хочется снова никак соприкоснуться с той же болью.

## Разрешение конфликта: 25 советов

Вот здесь мы и попадаемся на крючок. Ведь по-настоящему болеть **эмоциональная рана после конфликта** перестанет именно тогда, когда мы сделаем все, что нужно для ее исцеления, а не почувствуем себя способными это сделать. Прощение и эмоциональная стабильность зависят от наших решений, а не от чувств. Исцеленные эмоции — это уже следствие наших действий, но никак не наоборот...

### О чем нужно помнить при разрешении конфликта

1. Обязательно выделите время для разговора о конфликте, когда вы можете остаться наедине, ни на что не отвлекаться.
2. Не пытайтесь одним махом решить все накопившиеся конфликты. Одним выстрелом даже двух зайцев не убьешь. Не говорите сразу о многих вопросах, сконцентрируйтесь на одном. И в процессе разговора о конфликте старайтесь не перескакивать на другую тему. Начать нужно с последних конфликтов или с тех, которые на поверхности.
3. Если, например, вы с мужем хотите решить конфликт по поводу ремонта в квартире, не стоит обсуждать носки, разбросанные по комнате. В разговоре необходимо помнить, что человек — это не враг, с которым надо бороться.
4. Концентрируйтесь на определенной проблеме, и не пытайтесь относиться к собеседнику как к виновнику и носителю этой проблемы. Постарайтесь в своем разуме

отделить главное от второстепенного — конфликт от партнера.

5. Говорите о конкретных действиях и поведении. Не стоит делать выводы о личных качествах, судить о мотивах и мыслях. Не стоит также обобщать и выводить общие закономерности. Говорите о конкретных деталях конфликта, который вы хотите обговорить.

6. Осуждение слабостей, присущих другому, не приводит к решению конфликта.

7. Говорите о себе, о своих чувствах и восприятии конфликта, открывайте свое сердце. Подбор правильных слов и выражений — это залог успеха.

8. Ваш «соперник» — это не волшебный ларчик, который открывается от специального заклинания. Не стоит также подбирать наиболее острые фразы, «чтобы уж точно до него дошло». Ваша жизнь не игра в дартс, а человек - не мишень. Решение конфликта не заключается в метком попадании дротиков в яблочко. Опирируйте фактами, не размышляя о мотивах.

9. Как бы ни развернулся разговор, следует помнить, что цель разговора - прийти к примирению, к решению конфликта, а не найти виноватого.

10. Говорите фразами, которые начинаются с «я», избегая фраз, которые начинаются с «ты». Признавайте свои ошибки в первую очередь.

11. Важно не только высказаться о том, как вас ранили в процессе конфликта, но и выслушать как ранили вы. Выражать свои эмоции важно, но прежде всего, необходимо уважать эмоции и переживания другого.

12. Не концентрируйтесь на мыслях и эмоциях, которые выводят вас из состояния равновесия. Стремитесь не терять контроль над собой. И не провоцируйте другого.

Помните, что нет совершенно невиновных в конфликте. Раз оба попали в ситуацию, значит, обоим и надо из нее выходить.

13. Старайтесь владеть своей интонацией, не допускайте унижительного тона.

14. Не ищите союзников в конфликте! Не пытайтесь привлечь посторонних людей в ваши «разборки».

15. Не пытайтесь уйти от конфликта с помощью поиска виноватых на стороне.

16. Стремитесь не затягивать конфликт, не откладывать решение проблемы в надежде, что все само собой разрешится.

17. Ни в коем случае не унижайте и не оскорбляйте, как бы вам не хотелось сделать больно.

18. Пытайтесь слушать себя: действительно ли вы внятно объясняете свои мысли и свою позицию?

19. Будьте готовыми выслушать и попросить прощения. Если у вас попросят прощения, примите раскаяние.

20. Во всем разговоре важно осознавать, что вы тоже раните.

21. Высказывая свое понимание конфликта, будьте готовы выслушать мнение другого. Если ваши взгляды разойдутся, не спешите доказывать, что именно ваше понимание верно

22. Не ждите оправданий или искупления вины.

23. Потом не вспоминайте об обсужденном конфликте. Важно оставить свою обиду и навсегда отказаться от желания мести.

24. Разрешите выражать не только позитивные эмоции. Не подавляйте собеседника, когда он хочет поделиться своими болями и переживаниями. Дайте ему возможность сказать, как было плохо, когда вы нанесли ему рану во время конфликта, позволить выразить эмоции. Это очень трудно, даже может казаться просто невозможным, но очень важно, потому что такая практика даст очень хорошую почву для исцеления эмоций и отношений. Нам нужно слушать, что есть в наших сердцах, иначе мы не придем к исцелению.

25. Старайтесь во время конфликта не принимать решений, особенно радикальных.

**Самое основное**, что нам важно было понять в конфликтах, так это то, что **следить нужно за собой**

. Не за правотой или неправотой другого, даже не за темой конфликта, а за собой. Как именно

я  
реагирую, как  
я  
решаю конфликт и решаю ли вообще. Могу ли поговорить с человеком,  
я  
прощаю или выбираю позицию обиженного. Хочу ли взаимоотношений или же хочу любыми средствами и методами доказать свою правоту.

Начните, например, разговор со слов «я не хочу с тобой расставаться», «я не хочу вреда кому-либо из нас», «я не хочу вреда нашим отношениям», «я хочу, чтобы наши взаимоотношения укреплялись», «цель моего разговора - примирение, а не обвинение», «я не пытаюсь сделать тебя виноватым».

Одним из **тестов простили вы или нет** является мысль в вашей голове, что этот человек когда-нибудь либо мне либо другому все-таки рассчитается или оплатит за свой поступок, что кара небесная на него все-таки придет. Если есть такое ожидание, что когда-то человек ответит, значит, вы не простили. Вы либо простили в сердце, либо на словах, но саму сущность прощения вы так и не пережили. Прощение через боль нужно пережить и оплатить.

Подводя итог, хочется еще раз напомнить вам, что **конфликт – это не конец**, а возможность принести позитивные изменения в уже привычные отношения.

**Конфликт – это возможность**

для каждого перейти на новый уровень взаимоотношений. Там, где нам часто хочется поставить точку и уйти навсегда, можно поставить запятую и продолжать жить и общаться дальше.

**Конфликты необходимо решать**

, чтобы ваши отношения с людьми были плодотворными и полноценными. И чтобы вы могли любить и быть любимыми, прощать и наслаждаться жизнью.

**А наслаждаться жизнью может только эмоционально здоровый человек**

.

Составил социальный педагог КГКУ СО СРЦН «Приморский»  
Е.Н. Матулис