

МОУ Светловская средняя общеобразовательная школа

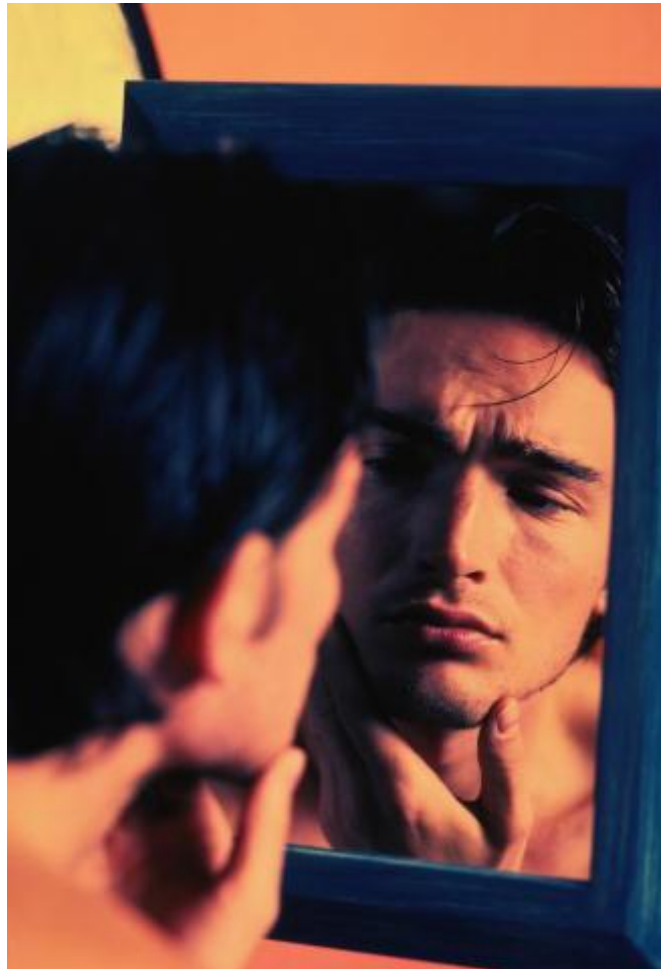


- **Облаков Ю.Н.** – *классный руководитель 10Б класса*

Классный час

«Как правильно ссориться»

(из цикла «Подготовка к семейной жизни»)



Слово «ссора» буквально означает «сбрасывать мусор»

- Существует мнение, что идеальные семьи – те, в которых супруги не ссорятся. А вот психологи утверждают обратное. От бытовых ссор никуда не деться. Обмениваясь колкостями-грубостями, супруги освобождают друг друга от эмоционального мусора.



Тактики - манипуляции

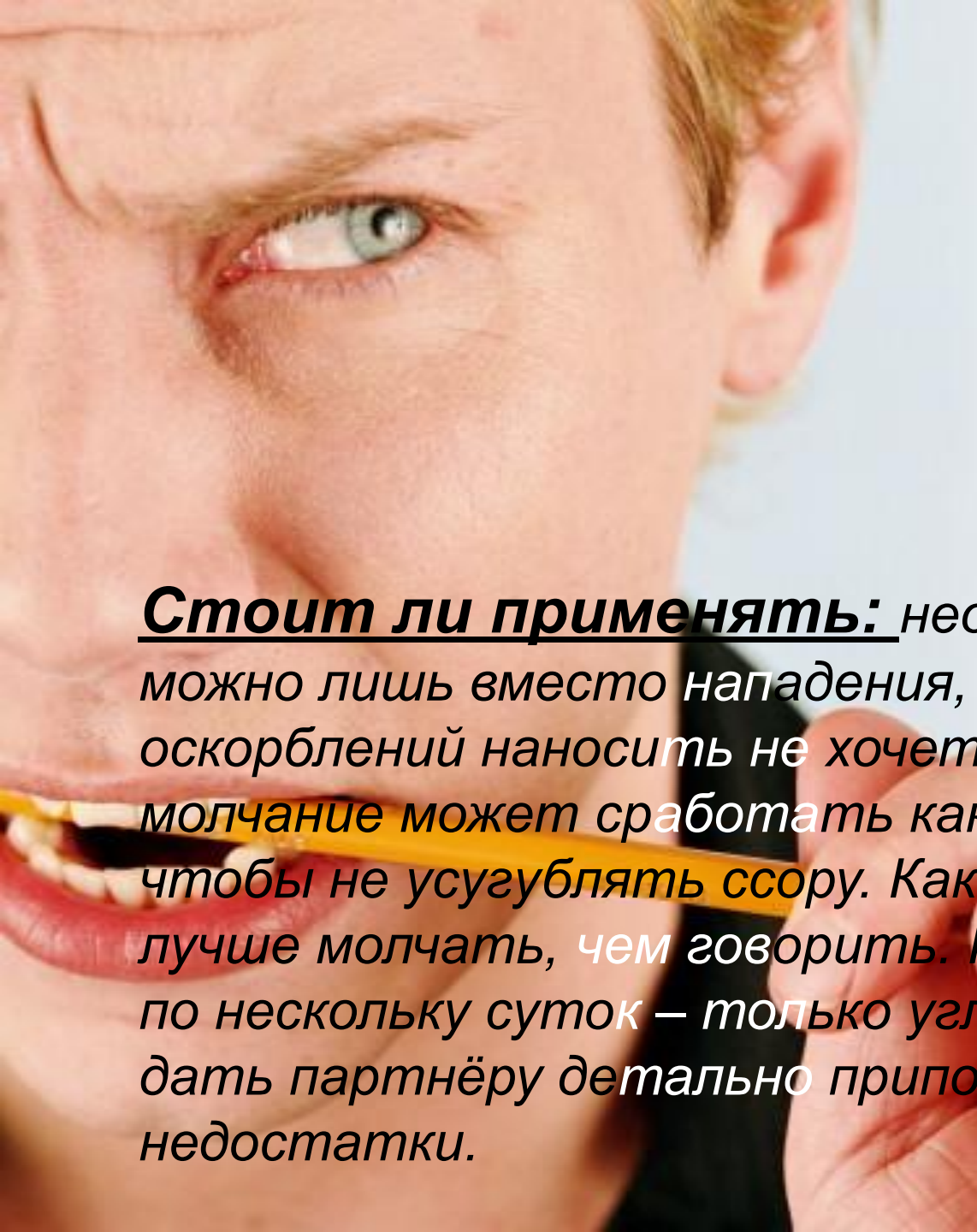
- Молчание
- Приказ
- Унижение
- Угроза
- Слезы
- Обвинение



Молчание

• Это одна из самых раздражающих и нечестных тактик. Она деструктивна, это не решение проблемы, а затягивание ссоры. Молчун демонстрирует: я оскорблён, зол и буду тебя игнорировать, так как ты не заслуживаешь ответа. Он наслаждается бессилием другого, ждёт уговоров, но часто наталкивается на ответное молчание.

Противодействие: хочет молчать, дайте ему это право. Но как только вы перестанете нервничать, а займётесь своими делами, он сразу заговорит. Самый же цивилизованный способ – рассказать молчуну о своих чувствах, спросить, что произошло, заверить, что готовы выслушать, не обвиняя.




Стоит ли применять: неожиданно замолчать можно лишь вместо нападения, когда обида душит, а оскорблений наносить не хочется. Тогда недолгое молчание может сработать как переключатель, чтобы не усугублять ссору. Как говорится, иногда лучше молчать, чем говорить. Но не разговаривать по нескольку суток – только углублять конфликт и дать партнёру детально припомнить все ваши недостатки.



Приказ

Приказывая, человек проявляет своё бессилие действовать другими способами, кроме принуждения. Также, возможно, он не уверен, что его услышат, поймут, и не готов отстоять свою точку зрения в споре.

Противодействие: *если это касается вашей судьбы, то мягко скажите, что согласны во многом с его оценкой ситуации, признайте авторитет партнёра, но «позволь мне самой (самому) решить свои проблемы».*



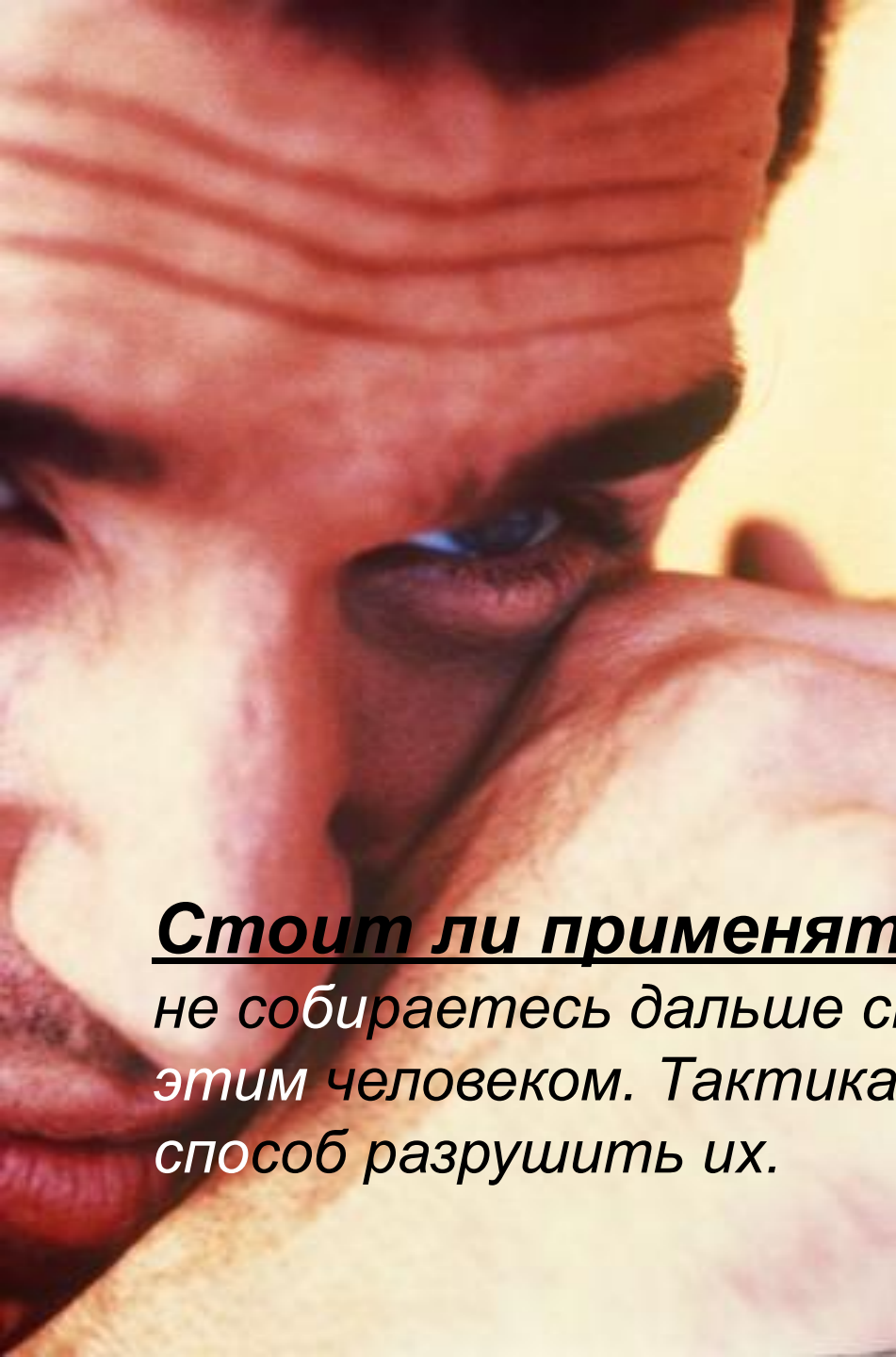
Стоит ли применять: приказывать можно, если у вас есть для этого веское обоснование. В любом случае приказ ставит вас в зависимое положение, а выполнят ли его? Тогда страдает ваш авторитет/самолюбие. Вот и очередной повод для ссоры

Унижение

A man with dark hair, wearing a striped shirt, is looking out of a window. The window shows a view of green trees and a building. The man's expression is thoughtful or perhaps sad. The background is slightly blurred, focusing attention on the man.

Причины, по которым человек может использовать эту тактику: он невоспитан, его самолюбие очень сильно задето, это единственный способ самоутвердиться за счёт другого. Выглядит в форме безапелляционных утверждений и извращённых фактов из прошлой жизни партнёра.

Противодействие: с этим трудно бороться. И лучший способ – доверительно признаться в ответ, как тяжело, больно и горько слышать такие вещи от дорогого человека.

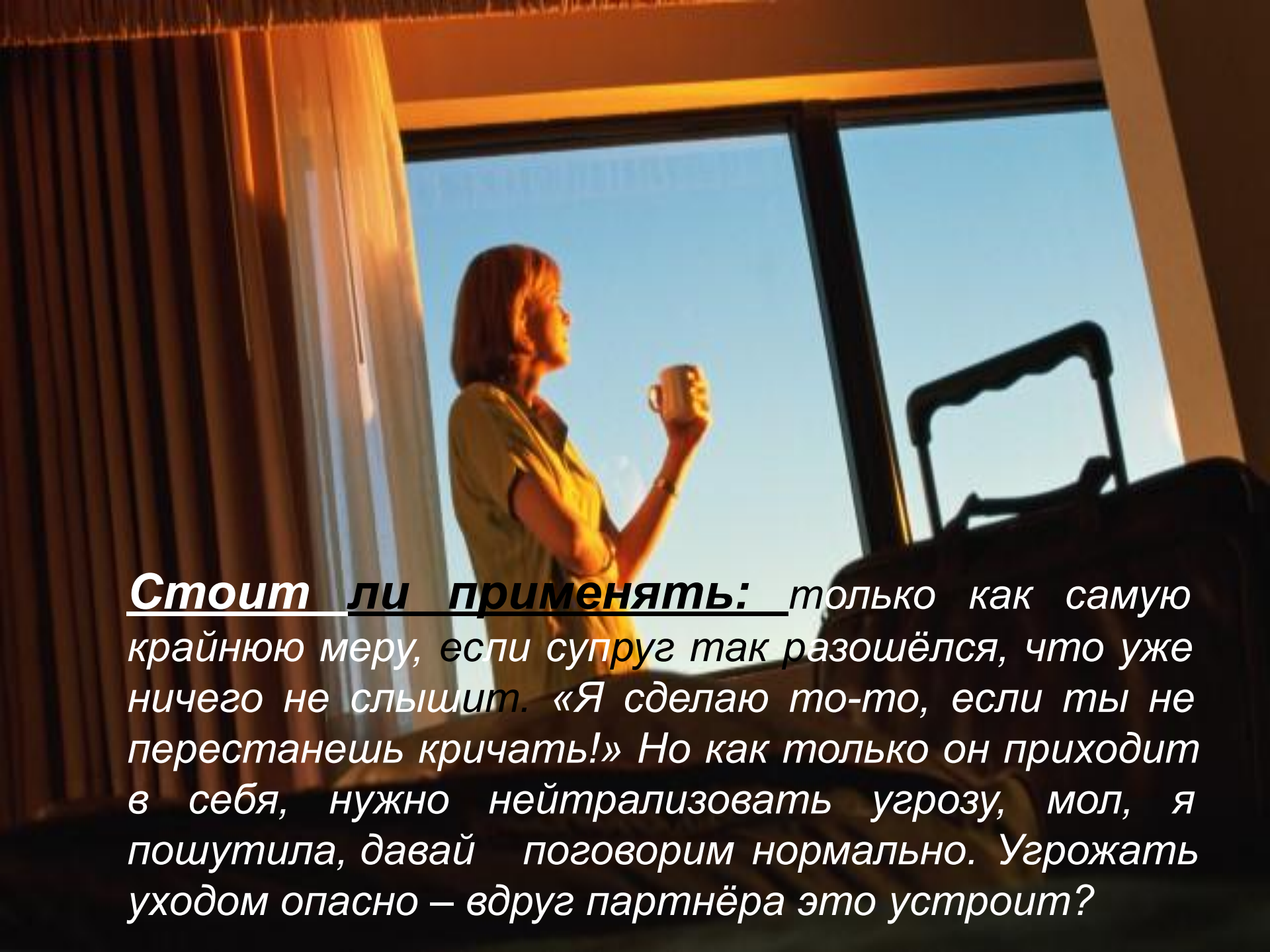


Стоит ли применять: в том случае, если вы не собираетесь дальше строить отношения с этим человеком. Тактика унижений – лучший способ разрушить их.

Угроза

Это попытка достичь желаемого самым коротким и простым путём. Не с помощью договорённостей, а через шантаж, нападение, агрессию. Тот, кто применяет эту тактику, а это в основном мужчины, главным образом хочет увидеть подтверждение своего авторитета и власти.

Противодействие : *стоит в ответ на угрозу спокойно признать : «Да, у тебя есть авторитет и власть»,- и он обезоружен. Правильный посыл: «Мы ведь можем договориться и так, без этих жёстких мер. В основном ты прав, но вот эти мелочи надо обсудить...» В разряд мелочей тут же можно загнать и основную проблему...Женщины часто угрожают уходом – это говорит о том, что они не уверены в любви партнёра и хотят не расстаться, а получить больше внимания.*



Стоит ли применять: только как самую крайнюю меру, если супруг так разошёлся, что уже ничего не слышит. «Я сделаю то-то, если ты не перестанешь кричать!» Но как только он приходит в себя, нужно нейтрализовать угрозу, мол, я пошутила, давай поговорим нормально. Угрожать уходом опасно – вдруг партнёра это устроит?

A close-up photograph of a woman's eye, looking slightly down. A single, large, clear tear is falling from the lower eyelid. The skin around the eye is visible, and the background is a soft, out-of-focus light color.

Слёзы

Женщины слезами ставят точку в ссоре, говоря тем самым: «Я разочарована в исходе, я потеряла надежду на понимание и не вижу других способов разрешить конфликт!» Это детская реакция на страх и обиду.

Противодействие: *утешить – самый простой путь. Слова любви, нежность, ласка.*


Стоит ли применять: мужчины на слёзы женщины реагируют растерянностью, бессилием, чувством вины и... злостью. Поэтому злоупотреблять не стоит. Потому что в ответ они могут среагировать молчанием, что затянет ссору. Если вы заплакали, то нужно сообщить почему.



Обвинение

Тактику «Ты во всём виноват(а)» можно расценивать как духовный террор. Призывая к ответственности, якобы заботясь о семье, на самом деле обвинитель перекладывает ответственность на другого. Он не выдвигает ясных требований, но заставляет партнёра чувствовать себя виноватым, вызывает злость и страстное желание обвинять в ответ или оправдываться. В обоих случаях оказываешься неправым, униженным.

Противодействие: не обращать внимание на обвинения и не включаться в дискуссию по поводу ваших личных качеств. Просто спросите: «Что конкретно ты хочешь услышать от меня?» или «Скажи, что тебе нужно?»



Стоит ли применять: хороша как воспитательная мера, если грубо нарушены традиции. Но должно звучать как конкретный упрёк, а не погружение в чувство вины. Это может стать поводом для разговора и исправления ситуации.

5

способов

добиться своего



1. Говорите «Я»

Неправильные упрёки:

Он: «Опять ты пришла поздно, ты не сготовила мне ужин, ты вообще плохая хозяйка!»

Она: «А ты сам?! Мусор ты не вынес, комнату не пропылесосил, от тебя никакой помощи!»

Правильные упрёки:

Он: «Я почувствовал, что по вечерам мне стало тебя не хватать, ты задерживаешься на работе. А я так хотел, чтобы ты приготовила мне ужин...»

Она: «Я тоже хотела бы приходить раньше. Но у меня много работы, я устаю. Я была бы рада, если бы ты мне помог и вынес мусор, пропылесосил комнату...»

2 Держите

равновесие

Когда двое бьются в истерике, надежды на скорое разрешение конфликта нет. Надо сразу решить: если у кого-то одного эмоциональный срыв, другой должен сохранять спокойствие. Женщины чаще переходят на эмоции, а мужчины больше склонны структурировать факты и искать выход. Так что не обижайтесь, если мужчина вместо слов утешения ведёт себя как хладнокровный полководец. Если же мужчина «сорвался», значит, полководцем должна стать жена, и её главная цель - понять, чего он хочет. Если привести в чувство «расходившегося партнёра» не получается, лучше просто уйдите и не давайте втравить себя в истерическую перепалку - упирайте на то, что готовы всё обсудить, когда ваша вторая половина успокоится.

3. Ссорьтесь с целью

Ссора - свидетельство того, что накопились проблемы, нарушены какие-то договорённости. И тут, цель - прояснить эти моменты и разрешить ситуацию. То есть важен предмет ссоры, а не процесс. Часто же в пылу разборок первая причина забывается и в ход идут все накопленные упрёки себе и партнёру переходящие от одного к другому, расширяя предмет конфликта. Начав ссориться из-за мытья посуды или долгих посиделок с коллегами - и ругайтесь только по этому поводу, не подбрасывая в топку ссоры других поленьев. А то как полыхнёт - не обрадуетесь. Ещё важно - всё время помнить, чего вы хотите добиться этой ссорой. Не сводится ли всё к увеличению денег на хозяйство или перераспределению обязанностей. И уверенно ведите

4 Миритесь первыми

Считается, что тот, кто пришёл первым, слабее или виновнее. На самом деле мириться идёт самый миролюбивый и сильный. Это проявление доверия, хорошего отношения, снисходительности к ошибкам партнёра. Те, кто застревает в обидах надолго, просто не уверены в себе и в другом.



5. Закрепите результат

Когда вы уже помирились, мир нужно закрепить. Помогут телефонный звонок с нежностями на следующий день или SMS, маленький подарок, секс, обмен шутками.



Кто чего боится

Мужчины в ссоре боятся оказаться неправыми, слабыми, проиграть и показать свои истинные чувства. Злятся и применяют запрещённые тактики, как только чувствуют, что сдают позиции. Чтобы прекратить ссору, иногда достаточно признать их главенство и правоту. В благодарность они могут не только признать правоту женщины, но и принять её точку зрения. Женщины боятся разрыва отношений. Всё остальное - слёзы, битьё посуды, крики и даже рукоприкладство - их не пугает. Они хотят быть услышанными и понятыми. Но всё же отношения для них - самое главное, и разрыв, даже если они вас интригуют, мол, уйду, всё равно неожидан и страшен. Если мужчина уходит по-настоящему, то женщина искренне удивляется: «Почему? А что я такого сказала?» Чтобы прекратить ссору, нужно лишь дать понять женщине, что её чувства имеют значение. Просто ситуация так сложилась.



Ссоры «обнуляют» счета друг к другу, от чего интерес вспыхивает заново.