**Семейная открытка**

 **«Как помириться после ссоры: 5 эффективных шагов»**



Сделайте первый шаг к примирению!

Народная поговорка гласит: «Милые бранятся – только тешатся». Однако ссоры на самом деле могут быть серьезными и затяжными. Неважно, с кем вы поругались – с мужем, мамой или лучшей подругой – сделать шаг к примирению бывает очень трудно, а простого «извини» – мало. Как же помириться с близким человеком? Мы предлагаем 5 шагов, пройдя которые, вы быстро сгладите конфликт.

**Как люди реагируют на ссору**

Известно, что некоторые люди чувствуют себя комфортно в напряженном состоянии. Они могут бесконечно говорить о проблемах и выяснять отношения. Другие, наоборот, избегают [конфликтов](https://www.passion.ru/psy/vospitanie-detey/detskie-konflikty-kak-razreshit-80632.htm) любой ценой. Третьи хотят решить проблему немедленно, они должны как можно скорее убедиться в том, что все в порядке (даже если все на самом деле плохо). Четвертые отказываются взять ситуацию под контроль и заканчивают любую ссору одинаково – молчанием.

Исследование показывает, что мужчины и женщины по-разному реагируют на конфликт. Журналисты из американского издания «Personal Relations» проанализировали ситуацию в 62 культурных регионах и выяснили, что мужчины избегают негативных эмоций и конфликтов чаще, чем женщины. Пара слов о примирительном сексе: мужчины обожают его. Женщины? Не очень. Согласно исследованию, мужчины после ссоры более возбуждены и часто используют [секс](https://www.passion.ru/) для снятия напряжения. Женщины, напротив, переживают ссору даже во время занятий сексом, поэтому чувствуют себя некомфортно.

Психологи выделяют пять шагов, которые помогут помириться с близким человеком.



Шаг 1. Подождите разговаривать

Проговаривать проблему бесполезно, пока другой человек еще на взводе. Даже если вы сразу скажете «Извини, я была неправа», а ваш близкий согласится с этим, эмоции будут продолжать бурлить и скоро конфликт вновь обострится. Поэтому стоит выждать время, пока страсти не улягутся, затем спокойно скажите, что хотите поговорить. Если ссора была действительно жаркой, постарайтесь поговорить в общественном месте, например, за ужином в ресторане, а не дома. Смена обстановки только сыграет вам на руку. Также психологи советуют быть осторожными и постараться не вести примирительных разговоров [на глазах у детей](https://www.passion.ru/psy/deti/kak-ssoritsya-pri-detyah-153053.htm).



Шаг 2. Откажитесь от мысли, что вы правы

Постарайтесь не сосредоточиваться на деталях ссоры. С вашей точки зрения вы все равно будете правы, даже если на самом деле это не так. Вместо этого сконцентрируйтесь на чувствах другого человека. Он ведь обижен ровно настолько же, насколько и вы, и тоже думает, что он прав.

Шаг 3. Отзеркальте позицию другого человека

Произнесите вслух, что вы понимаете, как он себя чувствует. Это помогает сфокусироваться на его нуждах. Представим, что вы пошли на вечеринку без мужа, а он обиделся на вас. Скажите: «Мне очень жаль, что вчера я пошла гулять без тебя. Я понимаю, что тебе [обидно](https://www.passion.ru/psy/uverennost-v-sebe/kak-izbavitsya-ot-obidchivosti-80448.htm)». Многие люди не хотят извиняться, потому что они не хотят признавать, что сделали что-то не так. Хорошей попыткой помириться будет фраза: «Прости за то, что расстроила тебя. Я не вижу ничего плохого в том, что пошла на вечеринку без тебя. Правда, лучше бы я этого не делала, потому что не хочу, чтобы ты расстраивался». Главное, никогда не используйте слово «но». Фраза «прости, но…» ставит под сомнение всю инициативу.

Шаг 4. Не обижайтесь на партнера за его реакцию.

Если вы извинились, а он сказал, что вы действительно плохо поступили, просто кивните головой. Основная цель – принять на себя ответственность за то, как вы заставили почувствовать себя другого человека.

Шаг 5. Объясните, что вам не все равно.

А также скажите, что вы готовы изменить свое поведение. Смотрите обиженному в глаза, обнимите его или прикоснитесь к его руке. Примите тот факт, что ему потребуется время на то, чтобы «отойти». Старайтесь быть чуткой и внимательной. А через некоторое время удостоверьтесь, что вы все делаете правильно, спросив об этом прямо.

Шаг 6. Запасной.

Если ссора приобрела угрожающие масштабы, постарайтесь привлечь третью сторону, которая могла бы вас помирить. Если вы поругались с мужем, это может быть друг семьи, если с мамой – папа. Главное, чтобы это был человек, который в равной степени любит вас обоих. Он сможет выслушать обе стороны, со своей высоты увидеть, где оба правы, а где виноваты, и сгладить конфликт. В том случае, если ссора очень серьезная, можно обратиться к психологу. Скорее всего, вам понадобится только один прием, главное, не ходить туда в одиночку, а отправиться к нему вместе с тем, кого вы обидели и кто обидел вас.