



Как предотвратить конфликты в семье

НЕ НАДО

- ✗ Уклоняться от спора, наказывать молчанием, заниматься саботажем.
- ✗ Использовать свое знание личности другого человека для унижения и неконструктивной критики.
- ✗ Отвечать на критические замечания агрессией и обвинением другого.
- ✗ Симулировать мнимое согласие или глубокую обиду.
- ✗ Навязывать другому свое мнение и интересы.
- ✗ Негативно оценивать, критикуя кого-либо или что-либо, представляющее ценность для другого.
- ✗ Усиливать неуверенность другого в решении проблемы, эмоционально нагнетать ситуацию.
- ✗ Оценивать поступки другого, не зная их мотивов и причин.
- ✗ Преувеличивать собственные способности и достоинства, считать себя всегда и во всем правым.

НАДО

- ! Ясно выделить проблему и переформулировать аргументы другого своими словами.
- ! Открыто выражать свои позитивные и негативные чувства.
- ! Быть готовым к разным оценкам своего поведения.
- ! Выяснить позиции, в которых вы сходитесь или расходитесь и какие из них наиболее значимы для каждого из вас.
- ! Задавать вопросы, которые помогают прояснить чувства, потребности и интересы другого.
- ! Уважать право другого на выбор значимых для него ценностей.
- ! Рационально рассмотреть разные варианты решения проблемы, выбрав оптимальный.
- ! Научиться слушать и слышать другого, принимать его позицию, отличную от своей.
- ! Понимать индивидуальные особенности и отличия людей друг от друга.