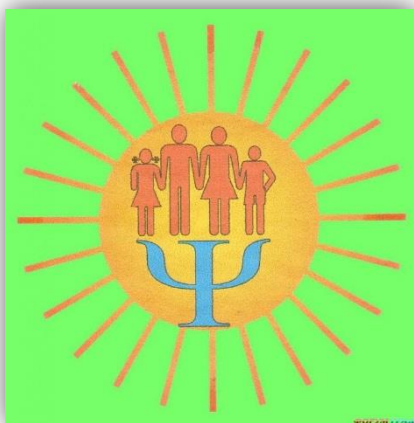


# ПСИХОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ

## Предотвращение и разрешение семейных конфликтов:



Разногласия в любой семье, какой бы дружной она ни была, неизбежны, потому что в ней живут бок о бок люди с разными потребностями, интересами, индивидуально-психологическими и личностными особенностями. Поэтому очень важно уметь находить оптимальные варианты разрешения возникших семейных трудностей, не ущемляя личного достоинства друг друга. Психологи ГБУ ЯНАО «Центр социального обслуживания населения «Елена» в МО г. Губкинский», выделяют несколько типичных вариантов завершения конфликтов:

- Попытайтесь поставить себя на место другого, понять ситуацию и переживания партнера, что позволит избежать конфликта.
- Не злоупотребляйте критикой. Нередко она бумерангом возвращается туда, откуда вышла. Целесообразно слегка идеализировать партнера, говорить о нем так, как если бы он уже стал таким, каким мы хотели бы его видеть.
- Дайте «агрессору» выговориться. Это позволит снять его агрессивный заряд и облегчит дальнейший контакт. Конечно, необходимо и очень внимательно выслушать все сказанное.
- В случае агрессивного нападения наилучший эффект даст неожиданность вашей реакции. Гораздо целесообразнее использовать эхо-технику и «вернуть» партнеру его высказывание, полностью сохраняя самообладание и вежливость.
- Увидев правоту партнера, признайте свою ошибку и предложите выход из ситуации.
- Подчеркните свою близость с собеседником, найдите что-то общее между вами.
- Используйте юмор (а не иронию). Это хороший способ снять напряжение.

**Психолог: О. Л. Авдеева**