

---

# Экология ссоры: Как говорить о важном и не ругаться

Елизавета Королева, семейный психолог

---

# Елизавета Королева

Директор центра психологической помощи парам и семьям “Новое Решение”

Семейный и супружеский терапевт

Более 11 лет практики



# О чем эта лекция

- ❑ Чем ссоры отличаются от конфликтов
- ❑ Как выйти из замкнутого цикла ссор
- ❑ Как вести себя внутри ссоры
- ❑ Как выходить из ссоры
- ❑ Как правильно мириться
- ❑ Как не попадать в ссоры
- ❑ Ответы на вопросы

# Чем ссоры отличаются от конфликтов

Конфликты	Ссоры
Разные цели двух и более людей	Ситуативный эмоциональный всплеск
Могут длиться годами	Чаще всего быстро проходят
Все помнят содержание	Чаще всего мы не помним из-за чего
Стратегии решения: подавление и избегание приводит к усилению конфликта	Стратегии решения: избежать, не идти в ссору

# Как у вас?

Много мелких ссор, которые вы потом не помните или есть конфликты - “любимые” темы, которые не решаются?

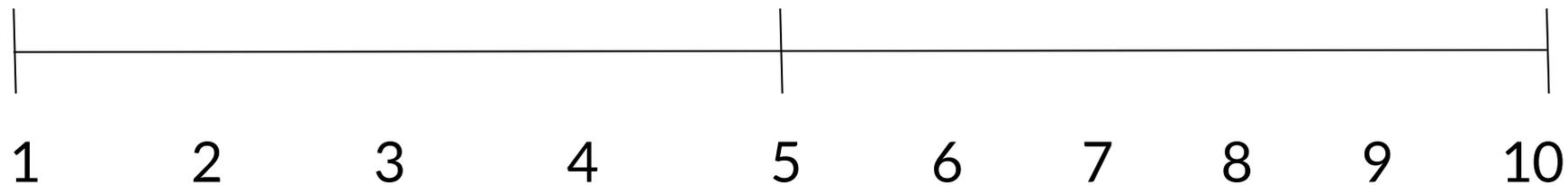
# Рисунок ссоры

- ❑ Стартовое настроение
- ❑ Факты
- ❑ Мысли
- ❑ Эмоции
- ❑ Реакции
- ❑ Интерпретация действий партнера
- ❑ То, чего мы на самом деле хотим

Если мы захвачены негативными эмоциями, наши интерпретации всегда будут искажены

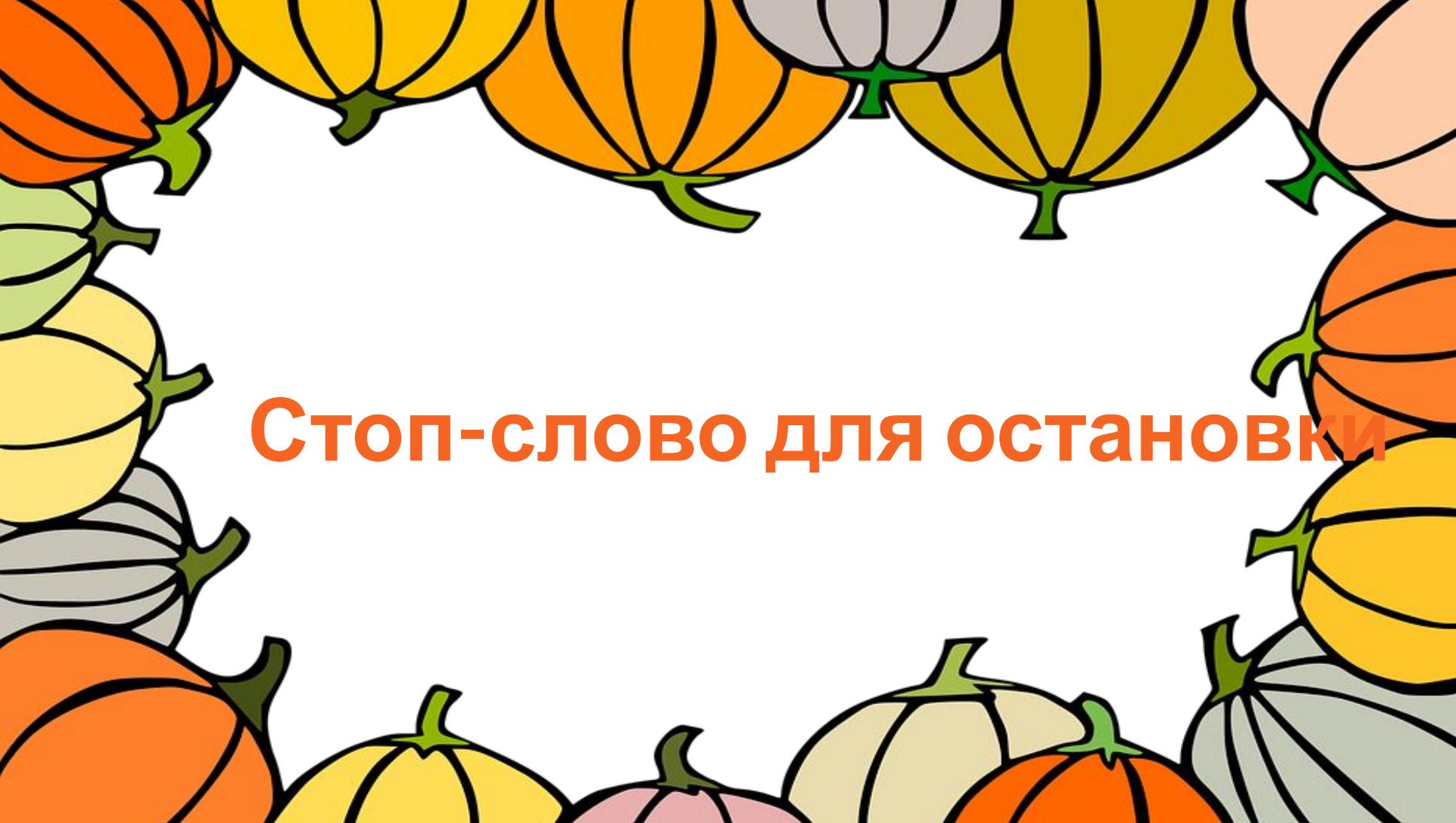
**В каком месте ссоры вы могли поступить по-другому?**

# Шкала напряжения/стресса



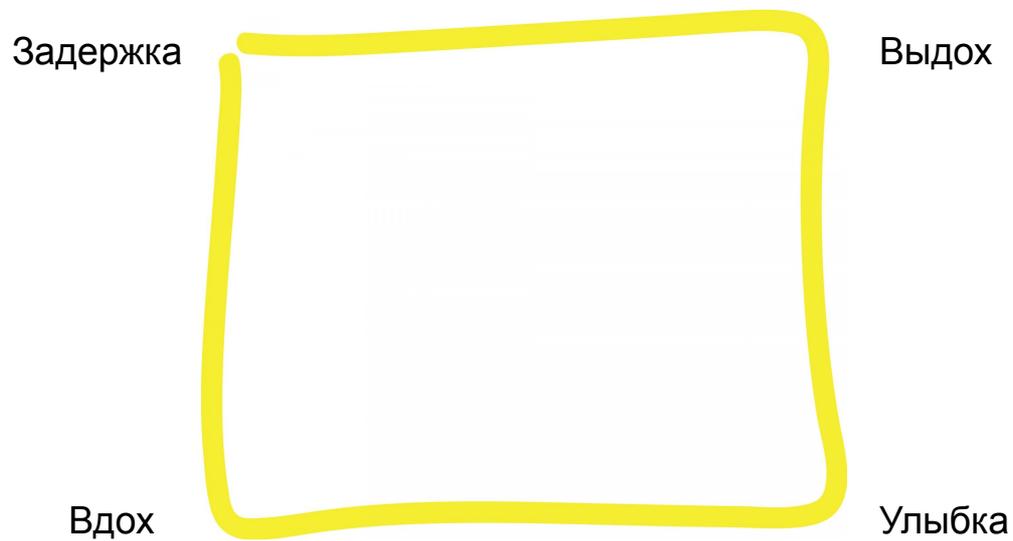
—

**Где находится ваша  
точка кипения?**



**Стоп-слово для остановки**

# Самый простой способ успокоиться



# Метод активного примирения

1. Найдите свою ответственность в ссоре
2. Сделайте шаг к примирению - “Давай мириться”
3. Расскажите о том, что вы могли сделать по-другому и/или извинитесь
4. Примите извинения второй стороны

**Этот метод работает только если оба готовы его применять**

# Как не попасть в ссору

1. Сообщайте партнеру о своем стартовом состоянии
2. Жалуйтесь, а не обвиняйте
3. Описывайте то, что происходит без осуждения, обобщений и оценок
4. Выражайтесь точнее и будьте вежливы
5. Используйте я-послания (говорите о своих чувствах)
6. Давайте партнеру высказаться
7. Используйте стоп-слово, если вас затянуло в ссору
8. Берите на себя ответственность
9. Активно миритесь
10. Благодарите друг друга

—

**Все это не работает, если в  
вашей паре есть насилие**

**А теперь вопросы!**

**Подписывайтесь на меня в  
инстаграм:**

**@elizavetapsy**

**Мастер-класс “Как вернуть любовь  
в отношения” в подарок**