



Памятка: как помириться

Из курса Учебника Т—Ж

«Как упростить жизнь после рождения ребенка»

-  **Оцените, готовы ли вы к примирению.** Для этого нужно, чтобы и вы, и ваш собеседник ответили положительно на следующие вопросы:
 - Смогу ли обсудить произошедшее спокойно?
 - Смогу ли выслушать другого человека и понять его эмоции, даже если у нас разные взгляды на ситуацию?
 - Смогу ли честно рассказать о чувствах, которые возникли во время конфликта, не обвиняя в них другого человека?Если кто-то из вас пока не готов, не торопитесь. Дайте друг другу время остыть и подготовиться к разговору
-  **Начните разговор с обсуждения чувств.** Назовите те эмоции, которые вы испытывали во время ссоры, не анализируя их причины и не комментируя чувства собеседника
-  **По очереди обсудите, как вы видите причины ссоры и то, что происходило во время.** Выслушайте друг друга, а затем попробуйте пересказать версию близкого человека без критики своими словами
-  **Расскажите друг другу о своих триггерах.** Ссоры происходят, потому что люди задевают болевые точки друг друга. По очереди поделитесь, какие болевые точки партнер задел и почему это вызывает такую реакцию. Разговор поможет в будущем бережнее относиться к партнеру и избегать ситуаций, которые причиняют ему неприятные ощущения
-  **Возьмите на себя ответственность.** По очереди сформулируйте, в чем вы были не правы, о чем сожалеете и чего постараетесь избегать в будущем. Если простить друг друга не получается, постарайтесь найти компромисс: обсудить, что нужно сделать каждому, чтобы конфликт был исчерпан

