

**бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Омска
«Центр развития ребенка - детский сад № 38»**

**Консультация.
Межличностные отношения и пути урегулирования
конфликтов.**

**Подготовила педагог-психолог
Федораева О.И.**

**г. Омск
2015**

Редко кто из нас скажет: «Эх, люблю покричать-поругаться!» И отношения портятся, и осадок на душе тяжелый.... Но почему-то мы это делаем, выбирая разные объекты – от любимого ребенка до совершенно посторонней гражданки в трамвае.

Один из героев Зощенко объяснял причину скандала так: «А все потому, что народ сильно нервный пошел!», но на самом деле все несколько хитрее. Дело в том, что каждому из нас дан определенный энергетический потенциал, который время от времени нуждается в восполнении. Восполнять потраченные силы можно «топливом» разного качества – как дорогим, так и дешевым. «Дорогие», или «высокие» энергии – это возвышенные мысли, книги, музыка, театр и, конечно, любовь. Ну, а наиболее «дешевые» и, увы, доступные частоты – это и есть энергия скандала.

С чего бы это?

Существовать без пищи нельзя, но зачастую главной пищей души оказываются отрицательные эмоции – раздражение, гнев, обида. Вырабатываемый при этом норадреналин (или, как его называют, гормон гнева) по эффекту моментального воздействия в чем-то сродни серотонину, или гормону счастья. Ученые сравнивают его действие с наркотическим: раз другой отведав энергии ссоры, человек начинает практиковать это регулярно, увеличивает «дозу» и постепенно становится рабом собственной раздражительности. Результат – сужение кровеносных сосудов и повышенная выработка холестерина – существенной составляющей жировых тканей. Так что простим скандалиста: вот он напал на вас, отвел душу....А между тем за эти несколько минут у него образовался сгусток жира, который в любой момент может перекрыть ему сердечную артерию. Жалко беднягу, не так ли? Ну а для себя сделаем вывод: пощадим свое сердце и, если уж без ссоры не обойтись, постараемся участвовать в ней с наименьшими потерями. Как это проще сделать? Ощувив приступ гнева, прежде чем что-либо предпринимать, возьмите себе тайм-аут и, медленно и глубоко дыша, ответьте на следующие вопросы:

В чем причина этого приступа? Точно ли в том, что супруг опять по уши увяз в футболе? А может быть, дело в продавщице, которая наорала на вас еще утром? Тогда стоит ли вымещать злобу дома? Уже само определение причины гнева помогает с ним справиться.

Что можно сделать вместо того, чтобы кинуться в бой? Подумайте о домашних делах – какое из них для вас наиболее трудоемко и потому постоянно откладывается на потом.

Вместо крика

Практика показывает, что, поскольку энергия ссоры – наиболее примитивная, очень полезно «выпускать» ее на соответствующем фронте работ. Получили от обидчика импульс – чем вступать в перепалку по принципу «око за око», помойте пол, выбейте коврики, ототрите зеркала, постирайте белье и т.д. И пар выпустите, и квартира станет чистой.

Вне зависимости от того, кто нападающая сторона – ваш первенец-подросток, самодур-начальник или склочная тетя Маша этажом ниже, - если уж ссориться, то безупречно. Для этого освоим шесть правил образцовой ссоры.

1. **Если ссоры не миновать, лучше не пытаться от нее уйти** – в другую комнату или из дома. Так вы лишь сильнее «подогреете» противника.
2. **Кем бы ни был нападающий, постарайтесь для начала его усадить:** у сидящего автоматически снижается уровень агрессии. Хочет не хочет, а станет спокойнее.
3. **Внимательно и до конца выслушайте, что вам говорит нападающий.** Дослушав, спокойно осведомитесь: «Вы все сказали?» И начинайте говорить, только если он (она) ответит утвердительно.
4. **В своей ответной реплике исключите колкости** – они разозлят противника, так что в итоге он «подсадит» вас на свою низкочастотную волну.

5. **Держитесь от противника подальше, а жестикулируйте (особенно у его лица) поменьше.** Это тоже снизит «градус» конфликта, сведет его на более спокойный уровень.
6. **Юмора - больше, а серьезных (особенно сильных) слов – поменьше.** Причем юмор должен быть не издевательски-демонстративным («да я расхохочусь тебе в лицо!»), а внутренним, искренним. Откуда его взять в такой момент, спросите вы. Нужно попытаться посмотреть на происходящее со стороны: скандал, если в нем не участвуешь, в сущности, смешная вещь!