

**КАК ВЫЙТИ
ИЗ КОНФЛИКТА
НЕ ИСТЕРИЧКОЙ?**

by @yuliamilkiss



Каждая девушка хотя бы раз в жизни сталкивалась с тем, что слышала от мужчины фразу:

«ТЫ ЗАЕ*А,
ИСТЕРИЧКА!»**





ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

Потому что во время конфликта девушки (да что тут скрывать, и их партнеры) не умеют правильно себя вести. Также такой ответ можно получить, если мужчина конченный мудака. Но тогда девушкам стоит задуматься, зачем оставаться с таким парнем в отношениях.

В этом гайде я собрала самые распространенные ошибки, которые девушки совершают во время ссор. Научившись избегать их, контролировать себя и свое поведение, ты заметишь, как быстро и легко будут решаться все конфликты. Будут решаться в ТВОЮ пользу. И больше никто не предъявит тебе это ужасное слово «истеричка».

Итак, какие основные ошибки совершают девушки во время конфликтов?

ОШИБКА #1

НЕ НАДО РЕШАТЬ КОНФЛИКТ, КОГДА ТЫ НА ЭМОЦИЯХ!

Лучше выйди прогуляться на улицу, если тебе хочется наорать на своего мужика, вынести ему мозг и, возможно, оскорбить его. Пока ты все свои претензии доносишь до мужчины на повышенных тонах, ты в его глазах будешь истеричкой. Это тебе принесет какие-то плюсы? НЕТ!

ОШИБКА #2

ГОВОРИШЬ О СЛЕДСТВИИ, НЕ ОБЪЯСНЯЯ ПРИЧИНЫ

Сразу приведу пример: некая Таня хочет каждый день точить манго/авокадо по 400р, и ей стыдно выложить в сториз Instagram летний отдых в Крыму (и тот в кредит). Ведь некая Наташка отдыхает на Мальдивах, ест лобстеров и омаров. А вот Танин мужик мало зарабатывает, на Мальдивы не возит, лобстеров не покупает. Надо на нем сорваться, обругать, назвать бездарностью, нищевродом и т.п. И тут понеслись скандалы-истерики-слезы.

А надо всего лишь ПРАВИЛЬНО ДОНЕСТИ МУЖЧИНЕ ИНФОРМАЦИЮ о твоих желаниях!

Расскажи своему партнеру, почему для тебя так важно кушать вкусно и дорого. Почему тебе так важно поехать на отдых не в Крым, а на Мальдивы. Почему тебе важно, чтобы он опускал стульчак унитаза, после того как пописал.

РАССКАЖИ О ПРИЧИНАХ. Нужно не орать на него, а дать понять, **ПОЧЕМУ ЭТО ТЕБЕ ТАК ВАЖНО!** Представь, что ты на приеме у психолога, и тебе нужно объяснить ему, почему тебя волнует та или иная ситуация, почему она важна тебе и не дает тебе полноценно жить.

НАПРИМЕР, КОГДА ТЫ ЗАХОЧЕШЬ ПОГОВОРИТЬ СО СВОИМ ПАРНЕМ О КАКОЙ-ТО ПРОБЛЕМЕ, ЗАРАНЕЕ САМА СЕБЕ СОСТАВЬ ПЛАН РАЗГОВОРА:

1. Опиши, что он делает не так или не делает в принципе.
2. Опиши свое эмоциональное состояние.
3. Чётко сформулируй просьбу.

ОШИБКА #3

НАВЕШИВАНИЕ ЯРЛЫКОВ

Искорени из ваших отношений оценочные суждения:

- «Ты дурак»
- «Ты всегда так делаешь»
- «Ты тупой»
- «Ты никогда не и т.д.»

Если ты не хочешь слышать от своего мужчины оскорблений, то не надо самой его оскорблять. Объясняя партнеру ситуацию, старайся говорить о своих чувствах – это неоспоримый аргумент в споре. Критиковать, ругать, оценивать можно только поступки или дела, но не самого человека.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ НА ПРАКТИКЕ?

Например, твой парень ооочень редко дарит тебе цветы. И вот у тебя накопилось – было столько поводов, которые можно было отметить букетом цветов. Но нет – не было даже 1 розы/герберы и т.п. Недовольство копится, и ты уже кричишь: «Ты никогда не даришь мне цветы! Дурак, и зачем я с тобой связалась, с таким невнимательным! Ты меня не любишь!».

Вероятнее всего, что ты вызовешь шквал негативных чувств по отношению к себе. Скорее всего дело закончится ссорой.

Или ты можешь сказать следующее: «Ты пару праздников подряд не дарил мне цветов. И у меня возникло такое чувство, что я ничего для тебя не значу. От этого мне больно, грустно и обидно. Хотя ты знаешь, что я люблю цветы. Мне будет приятно, если ты будешь дарить мне цветы по праздникам и просто так». И дальше можно просто молча подождать его реакции. Поверь, этот вариант не вынудит его нападать, защищаясь от тебя. Передав слово мужчине для ответа, ты покажешь, что несмотря ни на что, ты его уважаешь.

ОШИБКА #4

ВСПОМИНАЕШЬ ПРОШЛЫЕ ОБИДЫ

Этим больше грешат девушки, чем мужчины. Когда начинается истерика, тебя несееееет и ты уже кричишь: «А ВОТ ТЫ В 2018 ГОДУ ЛАЙКНУЛ СВОЮ БЫВШУЮ! А 22 ДЕКАБРЯ 2019 ГОДА НЕ ВЫМЫЛ ЗА СОБОЙ ТАРЕЛКУ!!!».

Ну, камон, дамы, так не делается. Конфликты нужно решать и забывать про них здесь и сейчас, а не вспоминать то, что вы уже прошли и должны были выкинуть в мусоропровод.

ОШИБКА #5

НЕ ДАВАЙ МУЖЧИНЕ ВЫСТАВИТЬ ВИНОВАТОЙ ТЕБЯ ОДНУ

Очень часто встречаются мужчины-истерички. Твой молодой человек также может провоцировать тебя на конфликт и пытаться сделать виноватой в той ситуации, в которой по факту виноват он или вы оба! Это нужно помнить. **И в начале отношений лучше сразу выстроить границы поведения в конфликтных ситуациях.** Очень важно с самого начала обозначить, что «со мной так нельзя».

Решите, что конкретно для тебя неприемлемо ни при каких условиях: рукоприкладство, оскорбления и т.п. И это должно быть не просто сказано, а твой мужчина должен **ПРИНЯТЬ ТВОИ ГРАНИЦЫ** и **СОБЛЮДАТЬ ИХ**. Твоя уверенность в этих границах позволит убедительно донести суть конфликта партнеру. При этом, ты будешь уверена, что, если твой мужчина нарушит твои границы (оскорбит, ударит тебя), то ваши отношения закончатся.



ОШИБКА #6

СРАЗУ ПОСЛЕ ССОРЫ НАЧАТЬ УЛЫБАТЬСЯ И ВЕСТИ СЕБЯ ТАК, КАК БУДТО КОНФЛИКТА НЕ БЫЛО

Держи дистанцию после ссоры. Объясню, зачем это нужно: когда вы поссорились, а после – сразу и резко – ведете себя так, как будто ничего не произошло, у мужиков в голове возникает мысль: «А, ссора была хуйня, и вообще она, наверное, была не серьезна». И ничего он не вынесет для себя из ситуации. И до него не дойдет, что он тебя обидел. Может звучать странно, но мужская психология штука не простая!

Если ты слишком отходчивая, то сразу успокоишься и будешь себя вести так, будто ничего не произошло. А это слишком быстрое сглаживание. **Часто отходчивые люди на самом деле затаивают обиду и потом припоминают всё подряд.** Также, когда человек очень быстро забывает и всё прощает, другие не воспринимают его замечаний всерьёз. Лучше после разговора какое-то время соблюдать дистанцию. Например, побыть одной и позаниматься своими делами. Дать возможность чувствам действительно улечься. Недовольство не может пройти за пять минут. По этой причине сложно перейти от обиды и злости к положительному настрою за пару минут.

ОШИБКА #7

СЛУШАЙТЕ, ЧТОБЫ УСЛЫШАТЬ И ПОНЯТЬ ПОЗИЦИЮ ПАРТНЕРА, А НЕ ЧТОБЫ ОТВЕТИТЬ

Дайте друг другу высказаться. Не перебивайте друг друга! И попробуйте встать на место своего мужчины, услышьте его позицию.

Надеюсь, тебе было полезно прочитать этот гайд. Постарайся отследить свои состояния, чувства, эмоции во время ссоры. Обрати внимание на свои слова. Попробуй скорректировать их, устрани ошибки, о которых мы говорили.

Уверена, ты вынесешь свои инсайты и успешно их применишь. И больше никто не назовет тебя «истеричкой» во время ссоры.

**ПОМНИ, ЧТО СЧАСТЛИВЫЕ
ОТНОШЕНИЯ – ЭТО ТРУД.**

Кстати, эти ошибки совершают не только женщины. Так что можешь дать почитать этот гайд своему молодому человеку.