**Рекомендации конфликтующим супругам**

Что  необходимо сделать, чтобы избежать ссоры и вернуть в семью мир?

1. Попробуйте установить причину конфликта. Постарайтесь услышать друг друга. Чаще всего причина ссоры обрастает несуществующими придирками, за которыми не видно истинного смысла. Пусть сначала говорит инициатор конфликта. Не стоит отмахиваться от его эмоциональных речей, не перебивая, выслушайте все претензии и обиды. Но и инициатору стоит обдумывать свои слова, не делать неясных упрёков, не говорить намёками. Ясно сформулированная, искренняя речь — лучший помощник в разрешении конфликта.

2. Конфликт — не повод оскорблять другого. Нельзя опускаться до оскорблений, лучше вместе обсудить ошибки, а не личные недостатки друг друга. Конфликт должен привести к конструктивному общению, к деловому обсуждению проблемы. Конфликт — не битва, потому победа здесь не важна, а важно наладить отношения.

3. Нельзя втягивать в конфликт детей, родителей, знакомых, соседей, друзей. Третье лицо обязательно, вольно или невольно, примет чью-либо сторону, и не всегда объективно будет оценивать ситуацию. Недопустимо участие в конфликте ребёнка, так как именно он больше всего страдает от ссор родителей. Постарайтесь также избегать агрессивного поведения и повышенного эмоционального тона. Если вы будете вести себя спокойно и сдержанно, вам легче будет договориться.

4. В конфликте говорите по существу, не отвлекайтесь от обсуждения темы, не пытайтесь сразу выяснить все проблемы. Может потребоваться много времени для выяснения всех разногласий. Обсуждайте самую больную точку отношений, обстоятельно разберите все ошибки. Не высмеивайте мнение супруга, даже если оно кажется вам нелепым, абсурдным. Важно понять позицию друг друга.

5. Ищите компромисс. Конфликт возникает потому, что супруги имеют разные мнения, интересы и не имеют желания уступить, отказаться от них. Чтобы исправить ситуацию необходимо хотя бы частично принять или выполнить просьбы супруга. С другой стороны, не нужно настаивать на идеальном, максимальном выполнении ваших претензий, довольствуйтесь хотя бы частичной уступкой. Избегайте детского упрямства, откровенного эгоизма, который ведёт к большим разногласиям.

6. Проявите чувство юмора. Иногда это помогает сгладить конфликт. Также можно иногда промолчать или игнорировать выпад супруга. Имейте мужество признать ошибку, если вы её допустили, извинитесь перед ним. Не обостряйте конфликт из-за пустяка, так как он может превратиться в затяжную борьбу.