



Stärkung der Erziehungskompetenz

Ссоры в семье

**Familienzentrum Rietberg**

Wiedenbrücker Straße 36  
33397 Rietberg

**Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr  
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

**So erreichen Sie uns**

Katharina Kneuper 05244 / 986-316  
[katharina.kneuper@stadt-rietberg.de](mailto:katharina.kneuper@stadt-rietberg.de)

Martin Hillemeier 05244 / 986-308  
[martin.hillemeier@stadt-rietberg.de](mailto:martin.hillemeier@stadt-rietberg.de)

oder: [familienzentrum@stadt-rietberg.de](mailto:familienzentrum@stadt-rietberg.de) FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter  
[www.familienzentrum.rietberg.de](http://www.familienzentrum.rietberg.de)

Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) [www.ipse-mh.blogspot.de](http://www.ipse-mh.blogspot.de) .

LOKALE **BÜNDNISSE**  
FÜR **FAMILIE**

**Rietberg**

К критическим моментам, которые определяют каким будет весь вечер, а со временем, ставят под вопрос партнерство в целом, относятся такие сцены:

Он приходит с работы в плохом настроении, при парковке оцарапал машину, вместе привел твою раздраженное: „ Ужин готов?“ Она на это разочарованно: „ Всегда Ты приходишь домой Таким раздраженным. Я Тебе на нервы действую?“ Он: „ Теперь и Ты начинаешь; что, ничего сказать нельзя?!“

Оба раздражены, во время ужина в лучшем случае царит молчание или один упрек следует за другим: вечер снова испорчен.

Вам это знакомо? – А как Вы ссоритесь?

И в хороших семьях время от времени бывают скандалы. То, что там, где совместно живут двое людей, возникают конфликты – это совершенно нормально, точно так же, как ежедневный будничные стресс. От него не уйти – это просто невозможно!

Однако, можно научиться эффективно управлять этим будничным стрессом и возникающими на его почве конфликтами.

Кто хочет научиться решать семейные проблемы так, чтобы обе стороны пришли к большему взаимопониманию или даже удовлетворению партнером, должен уметь правильно спорить, и имеет на это право!

Ведь иногда споры приводят к возобновлению давно забытой близости с партнером, когда собственно причина спора уже давно забыта.

Пары, которым удастся справиться с будничным стрессом и конфликтами в семье при помощи «искусства спора», пользуются такими «золотыми правилами»:

### 1. Проблемы и конфликты лучше обсуждать сразу:

Тайный зачет ошибок партнера или молчание из-за нежелания ссор – такое поведение ведет к закипанию страстей и позже к сильному взрыву. Как следствие, начинаются старые упреки, которые лишь ухудшают ситуацию. Поэтому сразу же скажите, что Вас сердит.

### 2. Не отклоняйтесь от темы:

Не теряйте из виду причину спора. Именно для неё и ищется решение. А поэтому не отвлекайтесь, не открывайте вспомогательные военные театры действий, не прыгайте с пятого на десятое и так далее.

### 3. Избегайте слов «всегда», «никогда»:

Такие выражения, как „ Ты всегда хочешь настоять на своем“ или „ Ты никогда ничего не делаешь для семьи“ ведут к дальнейшей эскалации. Вместо огульных осуждений лучше конкретно объяснить, что Вас в настоящее время не устраивает. Может быть другому тогда быстрее всё станет понятно и оба попытаются разрешить спор.

### 4. Сознаваться в чувствах, не давать волю упрекам:

Если Вы сознаетесь в своих чувствах, то Ваш партнер не чувствует себя обиженным. „ Я испугалась, уж не случилось ли ...“ звучит лучше, чем „ Ты ведь никогда не позвонишь вовремя!“

### 5. Четко формулировать собственные желания:

Положительные формулировки лучше, чем отрицательные выражают то, что мы ожидаем от партнера. Вместо „ мне твоя опека не нужна“, лучше сказать „ я сам хочу решить это“.

### 6. Не раньте другого:

Это значит – не унижайте достоинства партнера, не выставляйте его на посмешище – „ Ты знаешь, кто ты ...? !!!“ и так далее. Такие удары „ ниже пояса“ только провоцируют ненужным образом другого. В моменты большого озлобления мы оскорбляем людей, которых мы любим, поэтому никогда не забывайте: это не партнер в целом сердит нас, а один единственный аспект.

### 7. Можно сказать «СТОП – давай не сейчас»

Спор можно перенести, если, например, оба настолько раздражены, что шансов на принятие какого-то решения в настоящий момент просто нет. Условие: договоритесь о времени, когда Вы совместно выясните этот вопрос.