**Работаем над ошибками после семейной ссоры.**

Помните, как в школе? Только мы написали диктант, как на следующий день начинаем работать над ошибками. А зачем, спросите вы? Да, чтобы в будущем их не совершать.

Давайте вместе проведем такую работу над ошибками после семейного конфликта. Разберем конфликт. Мама (бабушка) со взрослой дочерью работали на дачном участке. Мама (бабушка) посадила рассаду в грядку, в которую до этого дочь посадила огурцы. Дочь возмутилась. Мама (бабушка) обвинила дочь, что грядка не была оформлена. Дочь заявила, что у грядки была табличка. Разгорелся конфликт, в результате которого родственники кричали, обвиняли друг друга, припоминали прошлые ошибки. Весь конфликт наблюдал ребенок 4 лет. Он очень огорчился, потому что дорогие ему люди ссорились.

А теперь работа над ошибками. На данном примере я буду проводить работу над своими ошибками, а вы на вашей конфликтной ситуации проводите свой анализ. И так начнем.

Заполним таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Действия сторон | Как не следует поступать | Что нужно было сделать |
| Мама заявила, что в ее грядку посадила бабушка рассаду. | Не следует кого-то сильно наказывать за ошибку, каждый может ошибиться. | Маме следовало просто просить бабушку, быть добрее и мягче. |
| Мама припомнила бабушке, что та перекопала дорожки, переместила стол, оставила яму. | Не следует припоминать прошлые ошибки. | Следовало вспомнить что-то позитивное, например, как хорошо бабушка оформила грядки прошлым летом |
| Бабушка упрекнула маму, что та даже не оценила ее труд, не похвалила ее. | Не стоит ждать от кого-то похвалы, тем более упрекать его за это. | Если кто-то не заметил ваших стараний, просто расскажите ему о вашей работе. |
| Мама вспомнила, что бабушка все время кричала на мужа (отца). | Не следует вспоминать прошлые ссоры. |  |
| Мама кричала и плакала, не могла остановиться. | Не следует зацикливаться на словах обидчика. Это только ссора. А семья и родственные отношения намного важнее. Поэтому не причиняйте страдания ближним вашими слезами и криком. | Следует как можно быстрее переключаться на позитивное состояние, помнить, что рядом с нами дети, которые еще острее переживают конфликт. |
| Мама огорчилась из-за того, что бабушка не давала ей высказаться и перебивала ее криком. | Вы думаете, что криком можно что-то доказать обидчику? Может быть он примет вашу точку зрения? Все люди в ссоре остаются при своем мнении. Ваши слова могут истолковать неправильно. Ведь вы во власти эмоций. | Если вас не слышат, просто вы выбрали неподходящий момент для беседы. Если есть что сказать, то охладите свои эмоции и выскажитесь, не обижая при этом собеседника. Просто объясните, что что-то вас огорчает. |

Итак, мы провели я вами работу над ошибками. Что мы имеем? Вы переключились с обиды на поиск решения и анализ. Теперь вы не думаете, как глубоко вас обидели, а размышляете о том, что вы сделали не так. Деструктивный конфликт, который разрушал вашу личность принес вам конструктивное решение: вы стали более опытными. В будущем вы будете поступать более благоразумно и не ступать в пустые и ненужные склоки.