**Миримся после ссоры – шаги к примирению**

Мы часто дискутируем со своими близкими о разных вопросах. Неудивительно, что некоторые споры превращаются в выяснение отношений на повышенных тонах. Все мы разные, с различными взглядами и принципами. Это порождает ссоры, с которых важно выходить правильно, без груза нелепых обвинений, оскорблений и огорчений.

**У всех разная реакция на ссоры**

Сегодня мы не будем отталкиваться от фразы «Милые бранятся, только тешатся», тем самым подчеркивая факт того, что всё устаканится само собой. Для начала важно понять, что все мы реагируем на возникающие конфликты по-разному:

- кто-то любит дискутировать и искать истину в спорах;

- кто-то пытается всеми способами избежать натянутой обстановки;

- кто-то умеет рационально оценить проблему и моментально выдать решение.

Многие также предпочитают замалчивать обиды, которые принесла им очередная ссора. Молчание становится защитной реакцией, но именно отсутствие разговора по душам мешает добраться до корня проблемы. Еще по вкусу некоторым парам примирительный секс, который подпитывает страсть и одновременно снимает напряжение.

Но стоит заметить, что интим сразу после ссоры по вкусу не всем женщинам. Если сильный пол вряд ли откажется от страстных утех, чтобы забыться после конфликта, то дамы даже во время занятия любовью могут продолжать углубляться в последствия разговора на повышенных тонах. Если этот способ примирения не универсальный, то существует действенный алгоритм чтобы сгладить углы и избежать долгих обид после ссоры.

**Шаг №1 Не торопитесь с расспросами**

Всегда дайте человеку остыть после скандала. Не стоит, остыв самостоятельно, бросаться на шею к супругу с желанием помириться. Все успокаиваются по-разному. Кому для этого нужно 5 минут, а кому-то потребуется несколько часов. Также никогда не выясняйте отношения на глазах у детей – так травмируется психика и формируются ложные представления о личностях родителей, способах решения проблем и т.д.

**Шаг №2 Свою правоту оставьте при себе**

Забудьте о своих амбициях, если хотите помириться с близким человеком. Здесь нет места вашей правоте, так как важно разобраться в переживаниях партнера, его обидах и отношении к ссоре. Разговаривайте о чувствах второй половинки, не вспоминая о том, что вы победили в дискуссии.

**Шаг №3 Говорите то, что хочет услышать партнер**

Это не значит, что нужно оступиться от своих принципов и тараторить фразами мужчины о том, что он жаждет услышать. Имеется в виду политика правильного поведения после конфликтной ситуации:

- дайте уверенность человеку, что вы его понимаете, слышите;

- скажите о том, что вам жаль расстраивать его своими поступками;

- аккуратно выразите свои чувства, не обижая вторую половинку.

**Шаг №4 Постарайтесь быть сдержанным**

Бывает так, что вы стараетесь и приносите извинения, а супруг дальше продолжает бурчать и фыркать. Остыньте и поймите одну вещь – все мы имеем право реагировать на ситуации по-своему. Это право вашей второй половинки так действовать, а вы просто промолчите.

**Шаг №5 Дайте понять, что вам не всё равно**

Вы лучше всех знаете своего супруга. Поэтому покажите ему жестами, мимикой или словами, что вы не равнодушны к его переживаниям. Дать понять, что вам не все равно достаточно прикосновением руки, объятиями, нежной фразой.

**Шаг №6 Запасной вариант**

Если вы оба продолжаете переживать из-за возникшего конфликта, и помириться не удается, то пора привлекать «независимого эксперта». Это может быть друг семьи, который одинаково положительно относится к оппонентам. Но если помириться не удалось даже после слов третьей стороны, то пора обратиться к семейному психологу. Специалист сумеет открыть глаза супругам, которые до сих пор ослеплены своими обидами и самолюбием.