Автор: admin
08.06.2011 17:51 - Обновлено 29.10.2014 16:46

Как отучить близкого человека повышать на Вас голос?

Многие, наверно, сталкивались с такой ситуацией, когда любимый человек в процессе разговора с вами переходит на крик. Давайте разберемся, почему это происходит.

Чаще всего основными **причинами** являются следующие:

- Это может быть чертой характера;
- зачастую крикливость - это человеческая распущенность! И лишь в 3 % случаев - это заболевание;
- это может быть нервным расстройством;
- неуважение к своей половине;
- проблемы на работе, негодование на которые вымещается на вас;
- связано с его профессией, например, Ваш партнер - военный на командирской должности;
- у него может быть комплекс Наполеона: человек очень маленького роста этот свой недостаток пытается компенсировать криком, чтобы доказать свою значительность;

- когда у него что-то не получается;
- когда человек несчастлив.

В связи с данной темой хочу рассказать Вам одну **сказку**:

Жили дедка с бабкой - ругались часто и не один раз на дню. Жили так всю жизнь, и, в конце концов, достало их все это. Пришел дедка к мудрецу и говорит: «Помоги нам вернуть мир в семью». И объяснил что к чему: «Я бабке слово скажу, а она мне два, я ей два - она мне три, и так ругаемся каждый день».

Тот ему отвечает: «Я вот тебе дам волшебной воды - как только начнете снова ругаться, ты ее в рот набери и держи, пока старуха не перестанет бранить тебя. Вода эта волшебная - вмиг вас обоих вылечит».

Пришел дедка домой, а бабка ему сразу с печи: «Ты где старый шлялся, опять без дела ходишь...» и пошла чихвостить его. Дед вспомнил о волшебной воде, отпил ее и во рту держит, на бабку смотрит. Бабка ругалась, ругалась, смотрит - дед ей ничего не отвечает, у него же вода во рту. Надоело ей одной ругаться, она и замолчала. Тут дед воду и выплюнул. А как снова бабка заводиться начала, он снова водичку в рот и молчит.

Так они и стали мирно жить-поживать, потом даже и водичка не нужна стала.

Вот несколько наиболее действенных и несложных **способов** вернуть мир и покой в вашу семью:

- Поступайте, как дед из сказки: пусть Ваша половина кричит, визжит, а Вы помалкивайте и не обращайте на это внимания. Со временем, перестав получать отклик на крики, Ваша половина перестанет повышать на Вас голос. Берите «противника» измором.
- Когда Ваш оппонент начинает кричать, сами при разговоре переходите не просто на пониженный тон, а на шепот. Тогда ему, чтобы услышать Вас, придется прислушиваться, а значит, понизить свой голос.
- Постарайтесь объяснить своей половине, что мы все цивилизованные люди и вполне можем общаться в нормальном тоне. Кроме того, крик - это всегда проявление слабости.
- Скажите, что поговорите с этим человеком, когда он успокоится, потому что когда он так орет, Вы плохо его слышите.
- Спросите у этого человека: на кого он в данный момент злится, на себя или на Вас, а может быть, на кого-то еще. Предложите ему определить истинную причину своей злости. Возможно, он кому-то что-то не так объяснил, и этот кто-то что-то не так сделал, возможно, он что-то не проконтролировал и ситуация вышла из-под контроля, что привело к не очень хорошему исходу. В общем, пусть займется самокопанием, анализом ситуации. Причем, говорите все это вашей дражайшей половине тихим голосом и доброжелательным тоном. Постепенно его гнев угаснет.
- Постарайтесь объяснить оппоненту, что не стоит переносить свои профессиональные привычки в дом, как, например, в случае с военными.
- Сыграйте на испуге вашей половины потерять Вас. Предложите разойтись, и если он дорожит Вами, то кричать перестанет. Для первого раза просто пригрозите, а если не поможет, предпримите более решительные действия.
- Просто покиньте место боя и переждите бурю.
- Есть еще один интересный метод. В самый разгар криков начните громко и продолжительно лаять. Когда Ваш оппонент замолчит, и будет удивленно смотреть на Вас, просто скажите: вот так ты общаешься с людьми. Пусть он увидит себя со стороны. Если у него есть совесть, он устыдится и перестанет.
- Если Вас по-настоящему беспокоят такие вспышки Вашего партнера, поговорите с

ним, объясните ему, что Вы чувствуете в этот момент.

- Почитайте хорошие книги по практической психологии. Рекомендации из них пригодятся для любых видов общения.
- Это также может быть нервным расстройством. Тогда есть смысл обратиться к специалисту. В этом случае мягко и ненавязчиво порекомендуйте ему обратиться к врачу, для его же блага.

Вот и все. Очень надеюсь, что эти несложные приемы Вам помогут.

Автор - **Светлана Светлова**

Источник