**Ссора с подругой**

Что делать, если находишься в ссоре с подругой, внутри все «кипит», а ближе никого нет?

- Возникновение ссор – это неизбежная часть нашей жизни. Порой, даже необходимо для развития и роста, иначе может наступить однообразие в отношениях.

Если подруги поссорились, значит, что-то перестало их устраивать, появились разногласия, столкнулись их интересы, желания и мнения.

К наиболее частым ссорам можно отнести: получение искаженной информации, страх быть хуже, борьба за внимание, нежелание исполнять требования другого, стремление занять лидирующую позицию.

После ссоры с подругой важно не принимать поспешных решений, «не рубить с плеча».

Помните, что разорвать отношения, потерять близкого человека всегда легче, чем найти.

Отставить ссору в сторону нельзя, её нужно попытаться разрешить.

На мой взгляд, для этого необходимо:

1. Взять небольшой «таймаут» на взвешивание ситуации.

2. Эмоционально «остыть», не обижаться на слова, они были высказаны в порыве гнева.

3. Вспомнить всё хорошее, что вас объединяло, радовало, вызывало гордость за дружбу.

4. Честно признаться себе и ответить на три вопроса:

- Что происходит?

- Какие мои интересы затронула ссора?

- Это действительно для меня так важно?

5. Набраться смелости и подойти первой к подруге.

6. Озвучить своё эмоциональное состояние через «Я - высказывание». Например, « Я очень дорожу нашими отношениями и сильно переживаю по поводу ссоры. Скажи, что в моём поведении вызвало у тебя гнев?»

7. Дать возможность подруге выговориться, помня, что каждый человек имеет право на свою точку зрения. Важно выслушать, не перебивая, пусть даже, эмоционально окрашенную речь.

8. Отметить для себя какие важные интересы подруги были затронуты в ссоре.

9. Извиниться за то, что в процессе ссоры, либо на тот момент времени вы не осознавали важность, значимость её желания.

10. Составить правила дальнейшей дружбы, озвучив свои желания с 2-х сторон.

11. Поблагодарить подругу и выделить то, чему вы научились благодаря этой ссоре. Если причина ссоры скрывалась в получении искаженной информации, то опытом будет то, чтобы впредь не доверять другим людям, а подойти и уточнить её напрямую, с представлением источника услышанных слов.

**Помни! Будь положительно настроенной и у тебя всё получится!**

 М.В. Музафарова