

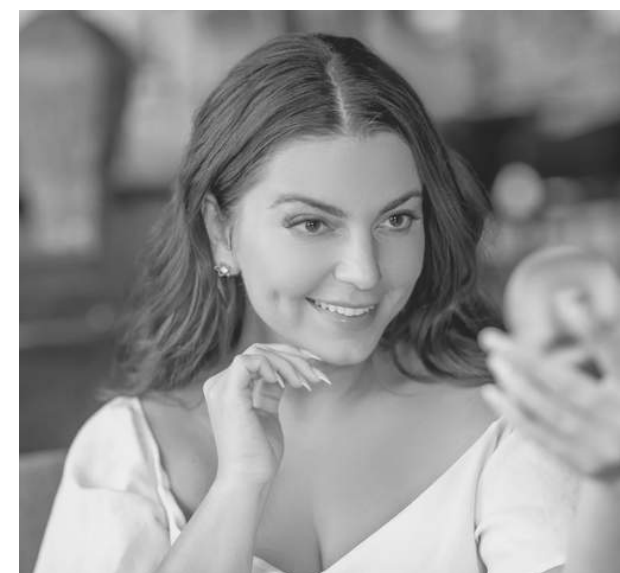
МОДУЛЬ 7

КОНФЛІКТИ



Марина Колісник
Експерт з гармонійних стосунків

7 КРОКІВ ДО ЩАСЛИВИХ СТОСУНКІВ





Конфлікти — це не ознака того, що у стосунках «щось пішло не так». Це сигнал про те, що в парі відбувається рух. І від того, як ми реагуємо на цей рух, залежить — зростемо ми разом чи розсипемось кожен окремо.

Більшість з нас не мають прикладу здорової конфліктної взаємодії. У сім'ях або мовчали й «терпіли», або кричали й «з'ясували стосунки». Але між цими крайнощами є третій шлях — шлях усвідомленого конфлікту.

🔥 ЩО НАСПРАВДІ ВИКЛИКАЄ КОНФЛІКТИ?

1. НЕРОЗУМІННЯ ОДИН ОДНОГО

МИ НЕ ЧУЄМО, БО НЕ ВМІЄМО ГОВОРИТИ.
НЕ ГОВОРИМО, БО БОЇМОСЯ БУТИ
ВІДКИНУТИМИ. І ЗАМІСТЬ ПРЯМОЇ
КОМУНІКАЦІЇ ОБИРАЄМО:

- ЗВИНУВАЧЕННЯ,
- МОВЧАЗНЕ РОЗДРАТУВАННЯ,
- ГРУ В ЖЕРТВУ АБО РЯТІВНИКА,
- СПРОБИ «ДОТИСНУТИ» ДО СВОГО БАЧЕННЯ.

ПРИКЛАД:

— ТИ НІКОЛИ МЕНЕ НЕ СЛУХАЄШ!
— ТИ ЗАВЖДИ ВСЕ ПЕРЕБІЛЬШУЄШ!
(А НАСПРАВДІ: “МЕНІ НЕ ВИСТАЧАЄ
ВІДЧУТТЯ, ЩО ТИ ПОРУЧ ЗІ МНОЮ”).



2. НАВ'ЯЗУВАННЯ СВОЄЇ КАРТИНКИ СВІТУ

МИ СПРИЙМАЄМО СЕБЕ І СВІТ КРІЗЬ ВЛАСНИЙ ДОСВІД, І ЧАСТО ДУМАЄМО, ЩО НАШ СПОСІБ БАЧИТИ — ЄДИНО ПРАВИЛЬНИЙ.

ПРИКЛАД:

— Я ВВАЖАЮ, ЩО ПОДРУЖЖЯ МАЄ ЗАВЖДИ ВЕЧЕРЯТИ РАЗОМ!

— А Я ЛЮБЛЮ, КОЛИ КОЖЕН МАЄ ПРОСТІР!

ЗАМІСТЬ «ПРАВИЛЬНО — НЕПРАВИЛЬНО», ВАРТО ВЧИТИСЯ ГОВОРИТИ: «МЕНІ ЦЕ ВАЖЛИВО. А ТОБІ ЯК?».



3. ВИКРИВЛЕНА МЕТА КОНФЛІКТУ

БАГАТО ЛЮДЕЙ ВСТУПАЮТЬ У КОНФЛІКТ НЕ З МЕТОЮ ВИРІШИТИ, А ЩОБИ ДОВЕСТИ СВОЮ ПРАВОТУ, ПОКАРАТИ АБО ОТРИМАТИ КОНТРОЛЬ. ТОДІ КОНФЛІКТ СТАЄ НЕСКІНЧЕНИМ.

ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ: 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО КОНФЛІКТУ

1. ГОВОРИ ПРО СЕБЕ, НЕ ПРО ІНШОГО

✗ «ТИ МЕНЕ ЗНЕВАЖАЄШ»

✓ «МЕНІ БОЛЯЧЕ, КОЛИ МОЇ СЛОВА ІГНОРУЮТЬ»

2. ОЗВУЧУЙ МЕТУ

ЩО ТИ ХОЧЕШ У РЕЗУЛЬТАТІ КОНФЛІКТУ: ЗРОЗУМІТИСЬ, ЗНАЙТИ РІШЕННЯ ЧИ ПРОСТО БУТИ ПОЧУТОЮ?

3. РОЗДІЛЯЙ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

СТОСУНКИ — ЦЕ НЕ ЗМАГАННЯ, А СПІВПРАЦЯ.

4. ОКРЕСЛИ ПРОСТІР КОНФЛІКТУ

НЕ РОЗПОВСЮДЖУЙ СВАРКУ НА ВСЕ ЖИТТЯ. «ЗАРАЗ МИ ГОВОРИМО ПРО...»

5. ВИКОРИСТОВУЙ ТАЙМ-АУТ

ЯКЩО КИПИТЬ, ВИЙДИ З ДІАЛОГУ. ПОВЕРТАЙСЯ, КОЛИ З'ЯВИТЬСЯ ЯСНІСТЬ.

4.Очікування (нереальні або непроговорені)

- Омріяні: “Він мав би сам здогадатись, що мені потрібно!”
- Лякаючі: “Всі зраджують. Він теж зрадить.”

💡 Висновок: говори вголос і не чекай, що партнер стане телепатом.



◆ ДЕСТРУКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ

ВИКОРИСТАННЯ МАНІПУЛЯЦІЙ, КРИТИКИ, ОБРАЗ, ІРОНІЇ — УСЕ ЦЕ ВИКЛИКАЄ ЗАХИСНУ РЕАКЦІЮ, А НЕ БЛИЗЬКІСТЬ.

ВПРАВА: ЗГАДАЙ ОСТАННІЙ КОНФЛІКТ І ЗАПИШИ:

- ЩО ТИ ХОТІЛА СКАЗАТИ НАСПРАВДІ?
- ЯКИМИ СЛОВАМИ ЦЕ МОЖНА БУЛО БИ ПЕРЕДАТИ БЕЗ НАПАДУ? АБО ЯК МОЖНА БУЛО ВІДПОВІСТИ НЕ ІЗ ПОЗИЦІЇ ЗАХИСТУ, А ПЕРЕВЕСТИ В КОНСТРУКТИВ?

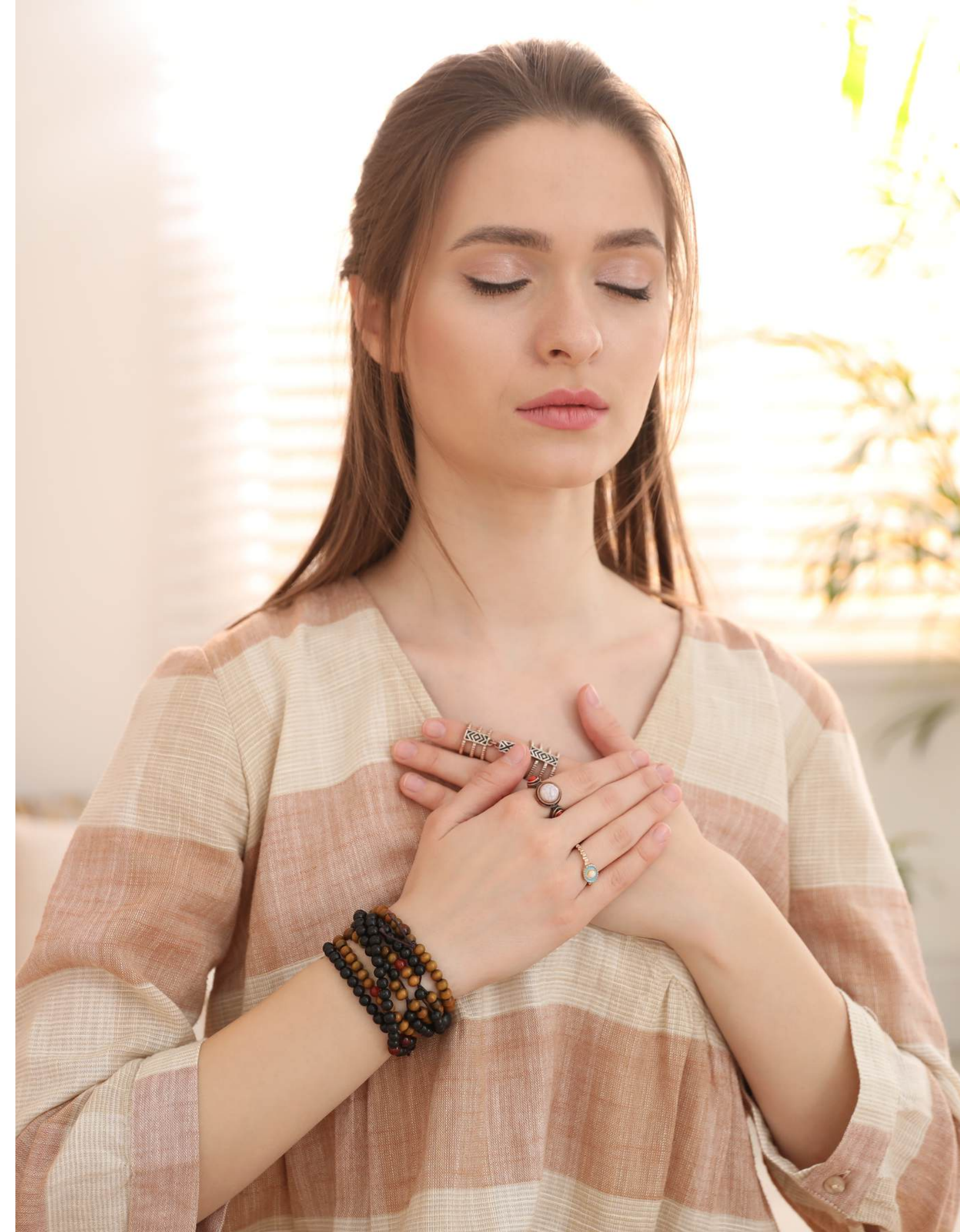


◆ Внутрішній конфлікт, проєкція

Часто ми нападаємо не тому, що партнер щось не так зробив, а тому що в нас самих всередині — хаос або біль.

Приклад:

**— Мене дратує, що він не амбітний.
(Можливо, я сама не дозволяю собі хотіти більшого і проєктую на нього).**



◆ ПОВТОРЕННЯ СІМЕЙНИХ СЦЕНАРІЇВ

БАГАТО КОНФЛІКТІВ — НЕ НОВІ. ЦЕ
СТАРІ ПАТЕРНИ, ЯКІ МИ НЕСВІДОМО
ПОВТОРЮЄМО.

МІНІ-ЗАВДАННЯ:

- ЯКИЙ КОНФЛІКТ У ВАШИХ
СТОСУНКАХ НАЙБІЛЬШЕ НАГАДУЄ
КОНФЛІКТИ ВАШИХ БАТЬКІВ?
- ЩО ВИ МОГЛИ БИ ЗРОБИТИ ПО-
ІНШОМУ?



ДИТЯЧА ПОЗИЦІЯ / ПЕРЕКЛАДАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

— А ЧОГО ЦЕ Я МАЮ ДУМАТИ, ЯК З ЦИМ
БУТИ?

БО ТИ — ДОРΟΣЛА ЛЮДИНА, І ТВОЯ
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ — ЗА СВОЇ ЕМОЦІЇ,
БАЖАННЯ І КОРДОНИ. ПАРТНЕР ТАКОЖ НЕСЕ
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА СВОЇ ЕМОЦІЇ, РЕАКЦІЇ
ТА ВИБОРИ. СТОСУНКИ МОЖЛИВІ ЛИШЕ МІЖ
2 ДОРΟΣЛИМИ ЛЮДЬМИ, ЯКІ
УСВІДОМЛЮЮТЬ І РОЗДІЛЯЮТЬ
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА КОНФЛІКТИ І ЇХ
ВИРІШЕННЯ.



◆ Відсутність чесного діалогу

Замовчування — не компроміс. Це міна сповільненої дії.

Коли не проговорюєш образи, вони проростають у глузування, байдужість, відсторонення або раптовий вибух. Також вони накопичуються і в момент конфлікту ви починаєте згадувати все, що було протягом років і тоді все це переходить у суцільне звинувачення і це неможливо вирішити. Бо втрачена суть.



◆ Відсутність спільного якісного часу

Іноді конфлікти виникають... бо хочеться відчути хоч щось. У парі давно немає новизни, спонтанності, вражень — і тоді мозок несвідомо провокує драму заради дофаміну.

Рекомендація: час разом має бути в задоволення обом. Наприклад: не треба тягнути партнера на балет, якщо він не любить його. Тільки заради того, щоб він зробив це заради вас. Не треба пропонувати йти разом туди, де подобається партнеру, але не подобається вам. Тут важливо не приносити себе в жертву, а шукати і створювати щось спільне.

💬 РЕАЛЬНІ ФРАЗИ, ЩО МОЖУТЬ
ДОПОМОГТИ У КОНФЛІКТІ

- «Я ХОЧУ ЗРОЗУМІТИ ТЕБЕ.
ДОПОМОЖИ МЕНІ, БУДЬ ЛАСКА»
- «ЦЕ ВАЖЛИВО ДЛЯ МЕНЕ. ТИ МОЖЕШ
ВИСЛУХАТИ БЕЗ ОСУДУ?»
- «Я НЕ ПРОТИ ТВОЄЇ ДУМКИ, МЕНІ
ПРОСТО БОЛЯЧЕ В ЦІЙ СИТУАЦІЇ»
- «МЕНІ ПОТРІБНА ПАУЗА. Я
ПОВЕРНУСЬ ДО РОЗМОВИ, КОЛИ
ЗМОЖУ БУТИ СПОКІЙНІШОЮ»
- «ДАВАЙ РАЗОМ ПОДУМАЄМО, ЩО З
ЦИМ РОБИТИ»



Домашнє завдання

Оцінка стилю конфлікту:

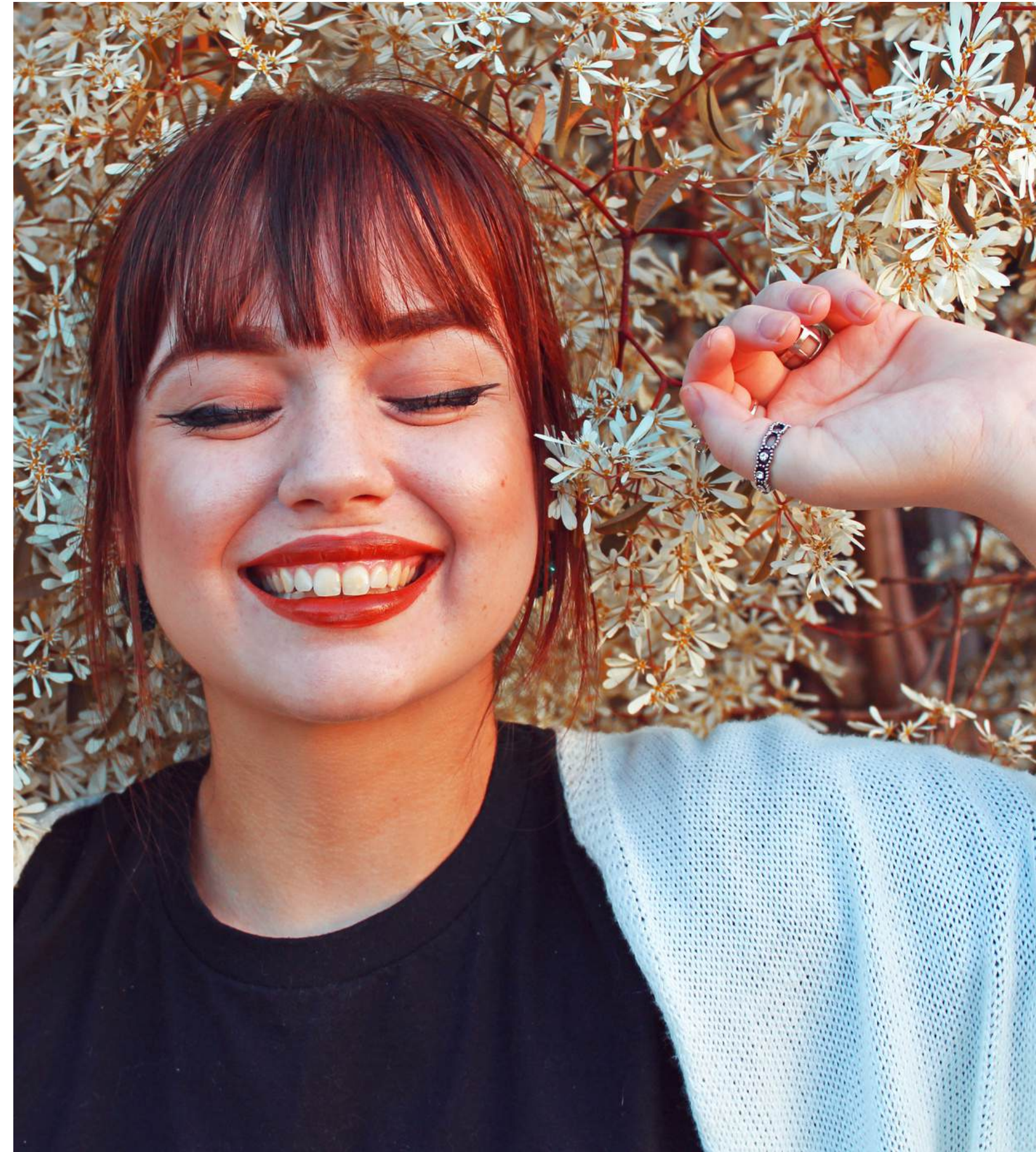
- Як ви зазвичай поведетесь у сварках?
(нападаєте / мовчите / пояснюєте / тікаєте)
- Що з цього вам знайоме з дитинства?

Письмова рефлексія:

- Пригадайте останній конфлікт. Що було його справжньою причиною? Що можна було зробити інакше?

Розмова з партнером:

- Зустріньтесь з партнером і скажіть:
- “Я хочу навчитись говорити з тобою краще. Допоможи мені в цьому”



Щоденник конфліктів (рефлексивна вправа)

🕒 Час: 10–15 хв після конфлікту

🎯 Мета: зрозуміти, що відбувається у вас — замість знецінення чи проєкцій на партнера

Запитання:

- Що саме мене зачепило? (слова, тон, дії)
- Які емоції я відчула?
- Чи знайомі ці емоції з мого дитинства / попередніх стосунків?
- Чого я насправді хотіла у цій ситуації?
- Як я це комунікувала?
- Що зробив(ла) партнер(ка)? Що він/вона, можливо, не зрозумів/ла?
- Як я можу інакше донести свої потреби наступного разу?

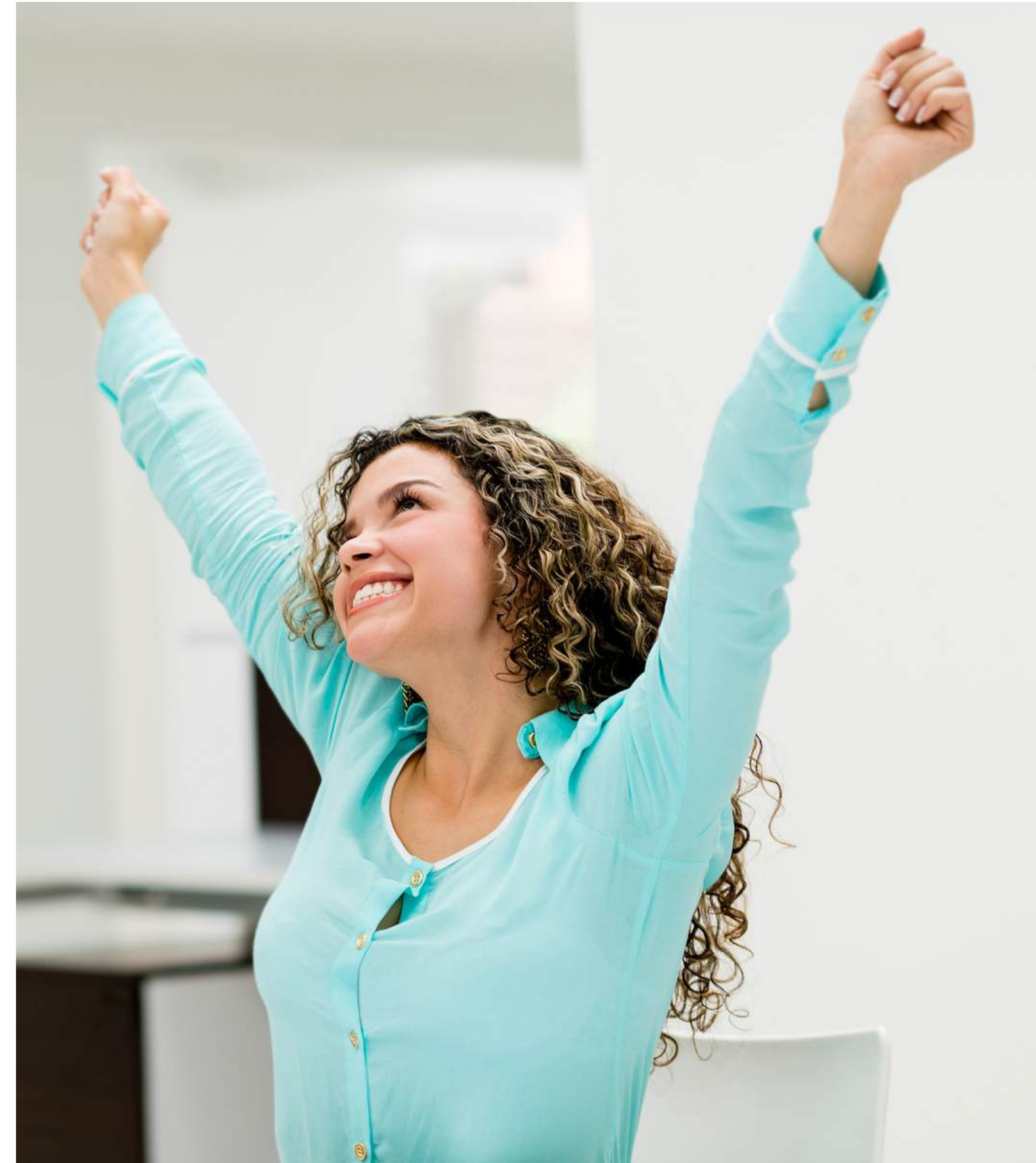


Мовна модель «3 кроки до близькості»

🗣️ Замість «Ти знову пішов у себе!» →

🌱 Спробуйте:

1. Я спостерігаю... → (факт)
2. «Я помітила, що ти вже двічі промовчав, коли я піднімала цю тему»
3. Я відчуваю... → (емоція)
4. «Я відчуваю сум і розгубленість»
5. Я потребую / прошу... → (потреба)
6. «Мені важливо знати, що ти зі мною в діалозі. Можеш мені сказати, що ти відчуваєш?»



Гра «Стоп-слово у конфліктах»

🛑 Під час загострення емоцій домовтеся про «стоп-слово» — сигнал, що хтось потребує тайм-ауту.

💡 Наприклад: «пауза», «гальмуємо», «яблуко».

📌 Правила:

- після сигналу — не продовжувати суперечку.
- призначити час, коли повернетесь до розмови.
- кожен відповідає за себе: не маніпулює паузою.




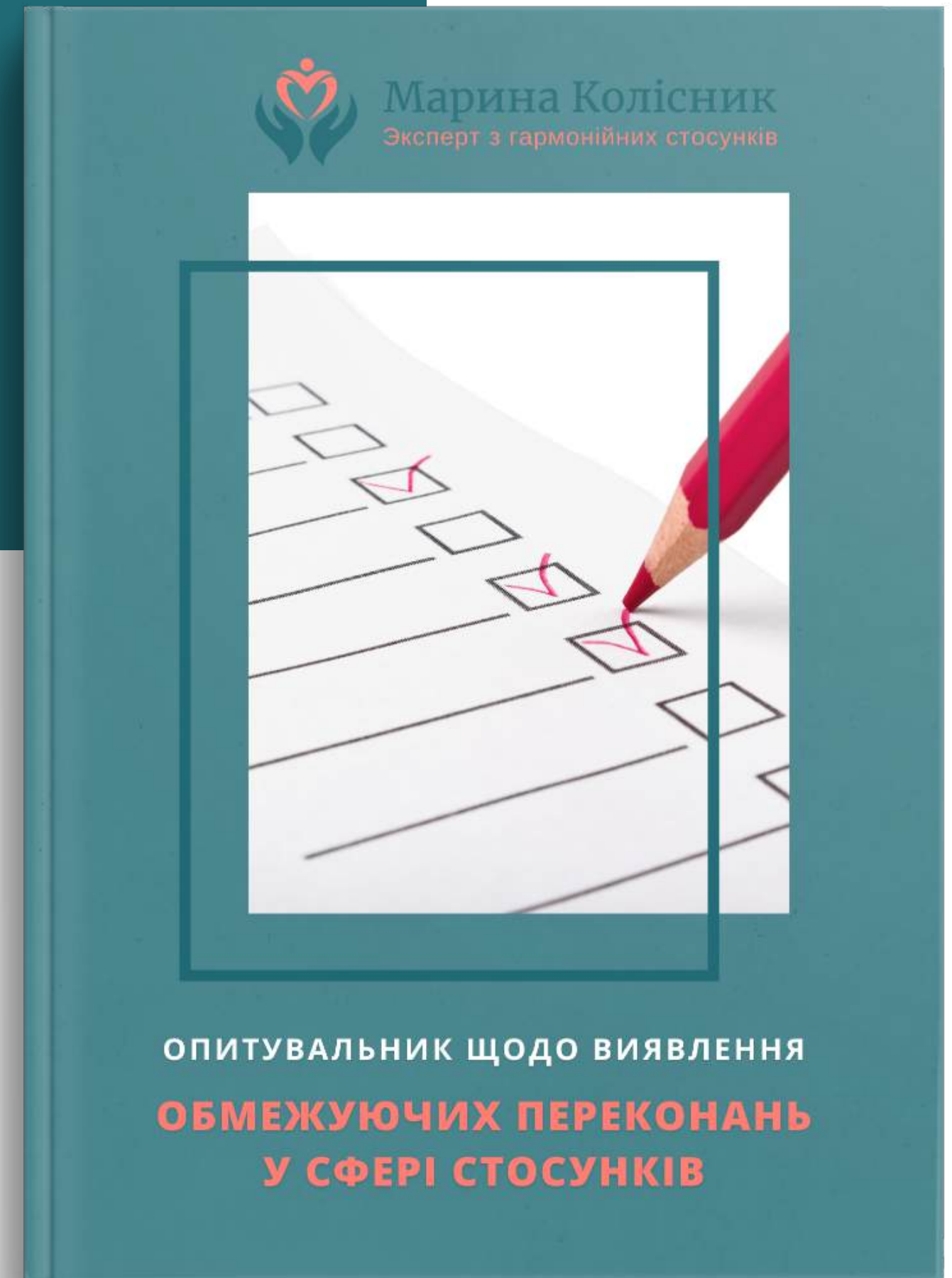
Практика “Конфлікт — дзеркало”

Для розуміння, які частини вас активує конфлікт

 Запитання:

- Що мене завжди злить у партнері?
- Яку мою потребу це зачіпає?
- Чи є це щось, що я не дозволяю собі?
- Де я теж так роблю, але не визнаю?

 Ця вправа дозволяє бачити конфлікт не як загрозу, а як індикатор глибших тем.



КОНФЛІКТ — ЦЕ ІНСТРУМЕНТ. ЯК НІЖ:
НИМ МОЖНА ПОРАНИТИ, А МОЖНА
ЗМАЙСТРУВАТИ ЩОСЬ.

ВИ МОЖЕТЕ НАВЧИТИСЯ БАЧИТИ
КОНФЛІКТИ ЯК ЗАПРОШЕННЯ ДО
ЗМІН. ДО ЧЕСНОСТІ. ДО ГЛИБИНИ. ДО
ЛЮБОВІ.

КОНФЛІКТИ - ЦЕ НОРМАЛЬНО. НЕ
ТІКАЙ ВІД НИХ. НАВИЧКА
КОНФЛІКТУВАТИ ЗДОРОВО - ЦЕ ШЛЯХ
ДО БЛИЗЬКОСТІ І СПРАВЖНЬОСТІ У
СТОСУНКАХ.



НА ЦЬОМУ НАШ КУРС ЗАВЕРШУЄТЬСЯ.

ЦЕЙ КУРС НЕ ПРО ЧАРІВНІ ФОРМУЛИ ТА МИТТЄВІ ЗМІНИ.

ВІН ПРО ІНШЕ — ПРО ПОВЕРНЕННЯ ДО СЕБЕ.

ПРО ТЕ, ЩОБ ПОЧАТИ ЧУТИ СВОЇ ПОТРЕБИ, ГОВОРИТИ ПРО НИХ БЕЗ СОРОМУ, ВІДЧУВАТИ СВОЇ МЕЖІ І ВІДНОВЛЮВАТИ ЇХ.

МИ З ТОБОЮ РОЗГЛЯНУЛИ СІМ ВАЖЛИВИХ ТЕМ:

- **ЖИТТЄВА ПОЗИЦІЯ — З ЯКОЇ ВСЕ ПОЧИНАЄТЬСЯ.**
- **ДРАЙВЕРИ ТА ЗАБОРОНИ — ТІ НЕВИДИМІ «ТРЕБА» ТА «НЕ МОЖНА», ЯКІ КЕРУЮТЬ НАМИ.**
- **ТИПИ, ЦИКЛИ СТОСУНКІВ ТА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ — ЩОБ РОЗУМІТИ, ЧОМУ ІСТОРІЇ ПОВТОРЮЮТЬСЯ.**
- **ПСИХОЛОГІЧНІ ІГРИ ТА ТРИКУТНИК КАРПМАНА — ЯК ВИХОДИТИ З РОЛЕЙ «ЖЕРТВИ», «РЯТІВНИКА» ТА «ПЕРЕСЛІДУВАЧА».**
- **МАНІПУЛЯЦІЇ — І ЯК ВЧИТИСЯ НЕ ПОТРАПЛЯТИ В ЦЮ ПАСТКУ.**
- **КОНФЛІКТИ — ЯК ПРОХОДИТИ ЇХ БЕЗ РУЙНУВАННЯ, А З КОРИСТЮ ДЛЯ БЛИЗЬКОСТІ.**

СТОСУНКИ З ІНШИМИ — ЦЕ ВІДОБРАЖЕННЯ СТОСУНКІВ ІЗ СОБОЮ.

МИ БУДУЄМО ПАРУ НЕ З НУЛЯ — МИ ПРИНОСИМО В НЕЇ СВОЇ ДОСВІДИ, ВНУТРІШНІ ЗАБОРОНИ, ЕМОЦІЇ, ПЕРЕКОНАННЯ, МОДЕЛІ ПОВЕДІНКИ.

І САМЕ ВІД ТОГО, ЯК МИ СТАВИМОСЬ ДО СЕБЕ, ЗАЛЕЖИТЬ ЯКІСТЬ НАШОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ПАРТНЕРОМ.

ВАЖЛИВА ДУМКА, ЯКУ Я ХОТІЛА ВАМ
ДОНЕСТИ : В ЦІЛОМУ БУДЬ-ЯКІ
СТОСУНКИ МОЖНА ЗБЕРЕГТИ. АЛЕ НЕ
ВСІ СТОСУНКИ ВАРТУЮТЬ ТОГО, ЩОБ
ЦЕ РОБИТИ.

ВАЖЛИВО БЕРЕГТИ ТІ СТОСУНКИ, ДЕ
ОБИДВА ПАРТНЕРИ ЗАЦІКАВЛЕНІ
В СТВОРЕННІ СПІЛЬНОГО ЩАСТЯ
ОДИН ДЛЯ ОДНОГО І ГОТОВІ
ВКЛАДАТИСЬ В ЦЕ РАЗОМ.



**НЕ ПОТРІБНО ПОСПІШАТИ.
НЕ ЧЕКАЙ ВІД СЕБЕ «ІДЕАЛЬНИХ» РІШЕНЬ ЧИ РЕАКЦІЙ.
ТЕПЕР У ТЕБЕ Є БАЗА — ЩОБ ПОМІЧАТИ, РОЗПІЗНАВАТИ, РОЗБИРАТИСЬ.
І ПОВЕРТАТИ СОБІ СЕБЕ — КРОК ЗА КРОКОМ.**

 **ЯКЩО ХОЧЕШ БІЛЬШЕ**

**ЯКЩО ПІСЛЯ ЦЬОГО КУРСУ ТИ ВІДЧУЛА, ЩО ХОЧЕШ ГЛИБШЕ РОЗІБРАТИСЯ —
В СОБІ, У ВЛАСНИХ РЕАКЦІЯХ, У СТОСУНКАХ — Я ПОРУЧ.**

 **ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА — ЦЕ ІНШИЙ ТЕМП. ІНШИЙ ФОКУС. І БІЛЬШЕ
ПРОСТОРУ САМЕ ДЛЯ ТЕБЕ.**

**ЗАПИС НА КОНСУЛЬТАЦІЮ ПО ТЕЛЕФОНУ +380991349653
БУДЬ-ЯКИЙ МЕСЕНДЖЕР Є НА ЦЬОМУ НОМЕРІ
ІНСТАГРАМ MARYNA_KOLISNYK_PSYCHOLOGIST**

ДЯКУЮ ВСІМ ЗА УВАГУ І ДОВІРУ.

І ПОДЯКУЙТЕ СОБІ,ЩО ПРИДІЛИЛИ ЧАС СОБІ І ОБРАЛИ
ШУКАТИ ІНФОРМАЦІЮ ДЛЯ ЗМІН. ДО НОВИХ ЗУСТРІЧЕЙ

