Форми і стратегії завершення та вирішення конфліктів

1. Помовчіть, зробивши паузу. Це допоможе вам обрати розумну тактику. Час допомагає забути те, що нас дратує.
2. В конфліктних ситуаціях дуже часто хочеться постояти за себе і дати достойну відсіч. Тому ми так сильно переживаємо за те що говоримо чи робимо в подібних ситуаціях. Але якщо ви попали в таку ситуацію спробуйте скористатися порадою психолога Сильвії Бурстин «не відповідай одразу – краще почекати і подивитися що буде далі.
3. Не грайте гру «Хто винен?» Конфлікт, як правило є результатом цілої серії подій. Це схоже на ефект доміно. В кінцевому результаті не можна винуватити тільки одну людину. Спочатку стається одне, потім друге, потім третє. В кінцевому результаті стається те що стається.
4. Не піддавайтеся настрою іншої людини.
5. Злість руйнує ваш розум. У стані злості неможливо конструктивно думати і шукати креативне рішення виходу із складної ситуації.
6. Вчитель з медитації Норман Фішер стверджує: що б з нами не відбувалося, головною проблемою в конфліктних ситуаціях є наша злість. Вона створює хмару емоцій, яка заважає дати врівноважену і переконливу відповідь. Попрацюйте над собою: промедитуйте, зробіть гімнастику, прогуляйтеся на свіжому повітрі – дайте собі можливість відволіктися від проблеми. Робіть що завгодно, але перш ніж розбиратися з кимось, розберіться самі з собою.
7. Не старайтеся зрозуміти дії іншої людини. Спитайте себе, якби інша людина спробувала зрозуміти про що ви зараз думаєте або чому ви робите зараз те що робите, наскільки близькими до правди були б його догадки? Ніхто крім вас не знає, що відбувається у вашій голові. Так навіщо старатися зрозуміти те про що думає твій співрозмовник? Скоріше всього ви будете неправі, а це значить, що ви надарма витратите час.
8. Ваші думки це ще не факт. Наше тіло гостро переживає наші емоції – страх, напругу, тривогу чи стрес. Ми відчуваємо емоції на фізичному рівні і часто сприймаємо свої відчуття, як підтвердження того, що наші думки – це факт. « Невже я б почував себе так погано, якби не бук правий?» Тібетський вчитель Цокньі Рінпоче в ситуації, коли нас охоплює тривога, покаяння, страх чи злість, радить пам’ятати, що емоційний і фізичний стан, які ми переживаємо «реальні, але неправдиві»

9. Як ви можете використати цю ситуацію для особистісного росту? Психолог Тара Бреч стверджує, що зациклюючись на злості , ображаючись на чиїсь слова чи дії, засуджуючи співрозмовника ми поповнюємо свій особистий запас страждань. Ситуація + наша реакція = страждання. Розбираючись зі своїми почуттями і запитуючи чому нас так сильно зачіпає та чи інша ситуація і що ці почуття говорять про нас самих – це чудовий час дізнатись про себе щось нове. Ситуація + роздуми + мисленєва присутність «тут і тепер» = внутрішній ріст.
10. Ніколи не дозволяйте іншим збити себе з толку, навіть самому собі.
11. Те що було, те минуло. Згадуючи про минуле ми часто стараємося зрозуміти , що можна було зробити інакше, щоб попередити конфлікт і його неприємні наслідки, але те що було вчора, воно залишається в минулому, а в минулому ми нічого змінити не можемо.
12. Навчіться пробачати заради власного блага. Психолог Джек Корнфілд радить «Не варто бути вірним своїм стражданням». Ми дуже вірні своїм переживанням і думкам про все погане, що з нами відбувалось. Так це було, так це жахливо, але невже це єдине, що формує вас як особистість? Ми пробачаємо інших заради того, щоб звільнитися від особистих страждань, перестати триматися за минуле і жити далі.
13. Зробіть півтора хвилинну перерву. Щоб звільнити розум, потрібно розірвати хід своїх думок. Нейропсихіатр Ден Сігал стверджує, що «за 90 секунд емоція піднімається і спадає, як хвиля біля берега» Тому людині потрібно 90 секунд, щоб вийти з будь-якого стану. За 90 секунд спробуйте вдихнути і видихнути 15 разів – щоб не думати про людину або ситуацію, яка вас роздратувала. Це допоможе розірвати міцне коло – і разом з ним владу, яку мають над вами ваші негативні емоції
14. Відповідайте кривднику добром.
15. **Пам’ятайте**, що краще зосереджуватись не на грозі, а квітах, які з’являться завдяки їй.