

КОНСТРУКТИВНЫЙ ВЫХОД ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

1. На эмоциях конфликты не решаются! Привести себя в состояние психоэмоционального равновесия.
2. Решать вопросы по мере их поступления. Не копить обиды.
3. При общении с оппонентом говорить спокойно. Не переходить на личности.
«Относись к людям так, как хочите, чтобы относились к Вам.»
4. Решать вопросы только данного конфликта. Не валить всё в кучу.
5. Предложить варианты выхода из конфликтной ситуации с учётом интереса оппонента.
6. Выслушать предложения оппонента выхода из конфликтной ситуации.
7. Найти компромисс. Выбрать вариант, который бы устраивал обе стороны.
8. Если в семье есть дети, ни в коем случае не решать конфликтные ситуации при детях! Берегите психику детей! Семья для ребёнка – крепость. Охраняйте эту крепость! Дети, как губка, впитывают модель поведения родителей.

ВЫХОД ИЗ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

1. Если человек открывает рот, он говорит исключительно о себе!
2. Если на Вас кричат и обвиняют в чём-то, это не вы плохой, это человеку плохо, а его крик – это просьба о помощи. Значит, этот человек находится в стрессовой ситуации, и он не справляется с этой ситуацией.
3. Попробуйте понять этого человека. Поставьте себя мысленно на его место и если Вы понимаете причину стресса, Вам легче простить его. Обида это аутоагрессия - агрессия направленная на себя, именно она является причиной многих психосоматических расстройств. Научитесь прощать. Этим Вы поможете себе справиться со многими проблемами.
4. Если Вас всё-таки «понесло» и Вы не можете справиться с эмоциями, встаньте под душ, и на бегущую воду (вода – носитель информации) выговорите всё то, что не можете высказать человеку «прямо» в глаза по ряду причин: уважаете возраст, выше по чину, если человек способен на физическую агрессию.
5. Если на данный момент нет возможности встать под душ, порвите бумагу, выполните ряд физических упражнений (упал - отжался, приседания), выплесните агрессию на неодушевлённый предмет (побейте грушу, подушку), устройте генеральную уборку (чтобы устать), покричите в подушку или выполните ряд дыхательных упражнений (нормализуйте дыхание: на счёт один - вдох, на счёт один, два, три, четыре - выдох), раз в неделю устраивайте «бой» носочками, свёрнутыми в клубочек, (из выше предложенного выберите то, что подходит Вам) по возможности выполните пункт 4.
6. И помните: Вы самый лучший у себя! «Возлюби ближнего, как самого себя!»
7. 90% информации передаётся ментальным путём (мыслительно). На ментальном уровне простите источник стресса.