



САМОЦИЗОЛЯЦИЯ - ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ КОНФЛИКТА...

Психологи колледжа рекомендуют....



КОНФЛИКТ - ЭТО СТОЛКНОВЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ.

Склонность вступать в эмоциональный спор, постепенно переходя на грубость, заложена в нас природой.

Но каждому под силу научиться избегать конфликтов, а если они всё же возникают – быстро завершать их, сохраняя достоинство.





Процесс восстановления
отношений после конфликта
происходит в двух
направлениях.

Внутреннее восстановление – это внутреннее успокоение, анализ собственных действий. Без этого процесса нет полноценного восстановления.

Внешнее восстановление – примирение сторон, восстановление отношений после столкновения.



ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ КОНФЛИКТА.

Курить.

«Закуривая» последствия конфликта, можно приучить организм ожидать «успокоительной сигареты». При этом чувство ожидания и нервозности станет преследовать еще во время конфликта.

Кушать.

Иначе в будущем без еды стресс уже не снять. Привыкнув заедать переживания, легко набрать совсем ненужные килограммы.

Принимать лекарства.

Если только их не рекомендовал врач.

ПЕРВЫЙ ЭТАП ЖИЗНИ ПОСЛЕ КОНФЛИКТА.

Начинается он с внутреннего восстановления. Так что сразу после ссоры необходим брейк по разным углам. Постарайтесь для начала успокоиться, проанализировать свое состояние, легализовать чувства, которые испытываете.

После присмотритесь к началу ссоры, чтобы понять, что внутри вас разожгло конфликт, на что отреагировал ваш оппонент. Важно увидеть, с чего она началась для каждой из сторон.





Второй этап.

НАЧИНАЕМ С ВНЕШНЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

Пришло время поговорить... и послушать. Не спешите, не торопите события и старайтесь оставаться предельно терпеливыми и спокойными. Пострадали как вы так и другой. И здесь важен удобный момент и ваше спокойное состояние.

НЕ МОЛЧИТЕ О СВОИХ ЧУВСТВАХ.

Если вы действительно хотите исцелить отношения, попробуйте стать живым человеком — ранимым и уязвимым — а не изображать из себя неприступного.

Проявление искренних чувств раскаяния и вины способствует установлению между вами открытой и доверительной атмосферы, в которой вам обоим будет проще открыться друг перед другом.



Признайте свои ошибки.

И это не просто извиниться, а почувствовать и понять, что то, что вы сказали или сделали, причинило боль вашему оппоненту. Истинное раскаяние больше не даст вам поступать также.



Прощайте и забывайте

— НО ОДНОВРЕМЕННО УЧИТЕСЬ НА
СЛУЧИВШЕМСЯ.

И последняя стадия исцеления — это умение оставить все в прошлом. Но вы должны быть искренне. Почему? Да потому, что в противном случае, вы вспомните свои не прощенные обиды в середине новой ссоры. В результате вам не удастся перерасти случившийся конфликт.





**Прошлое должно
оставаться в прошлом
— если, конечно, вы
хотите, чтобы у ваших
отношений появился
шанс на будущее.**

Психологи колледжа Васильева Н.В. Бареева М. И.