**Как сбросить накал страстей в конфликте?**



Очень часто при нападении на нас или при противодействии удовлетворению наших потребностей мы выпадаем из полного сознания, происходит «короткое замыкание», и мы минут на пятнадцать лишаемся возможности принимать обоснованное решение.

Конфликт – это стресс. Это не обязательно плохо.

Стресс – полезное приспособление, стимулирующее нас к преодолению препятствий, созданию условий для удовлетворения потребностей. Любое желание – стресс, поскольку говорит о том, что нам чего-то не хватает. Жизнь – это стресс, возникновение и преодоление неудовлетворённости.

Другое дело – дистресс. Это чрезмерная, деструктивная реакция на возникающее в жизни неблагополучие. Это и есть то, что в быту мы называем стрессом, и что является источником массы неприятностей и болезней.

Наша задача в конфликте – обеспечить себе оптимальный уровень стресса. Если вы хотите поладить с вашим партнёром по конфликту, то очень важен оптимальный уровень стресса и у него.

Сохранить или создать оптимальный уровень эмоционального накала в ситуации конфликта нам помогут:

* Предварительная стратегическая подготовка своей личности – работа со своими установками, принятие себя.

Например, стоит проанализировать, какие ситуации, какие слова, позы вашего партнёра, выражение его лица, тип внешности, могут стать кнопками (пусковыми агентами) для вашего половодья чувств. Следите, чтобы ваш партнёр не воспользовался ими в своих интересах.

* Аналитический подход к происходящему. Вам поистине есть чем заняться в конфликте: выявление собственных интересов и интересов оппонента, последовательное решение проблемы, анализ вариантов и последствий.
* Понимание, что партнёр нападает на вас «не от хорошей жизни». Если он груб и нерационален, это означает, что он находится в «изменённом состоянии сознания». Можно пожалеть его (но не очень сильно) и постараться помочь ему «прийти в себя». Это позволит вам вернуться на деловой уровень с личного, эмоционального.
* Использование индивидуальных средств защиты (предварительный ободряющий разговор с близкими, «счастливая» или «успешная» одежда, подбадривающие предметы…).
* Постоянный контроль своего текущего состояния личности – не позволять себе впадать в состояние обиженного или рассерженного ребёнка, возвращение во взрослого.
* Гибкость в восприятии ситуации, нестереотипность, готовность к рассмотрению различных вариантов развития событий без шока, умение увидеть преимущество для вас в позиции партнёра.
* Настрой на то, чтобы попытаться найти общие интересы, если это возможно.
* Если вы не достигли соглашения, не считать это своей виной или фатальной неудачей. Принять, что есть ситуации, которые либо не разрешимы, либо вам в данный момент не достаёт чего-либо, чтобы их разрешить.
* Использовать неуспех, как ценный опыт, материал для анализа и повышения вашей квалификации в работе с конфликтом.

Если эмоции, всё-таки переполняют вас, и вы чувствуете, что в какой-то момент готовы взорваться или заразиться чужими эмоциями, можете использовать несколько простых приёмов саморегуляции:

* ***Посчитайте до 10.*** Это даст возможность контролировать своё эмоциональное состояние и не деструктивно, а конструктивно решать вопросы. Медленно считайте про себя и наблюдайте, как снижается состояние, когда вам кажется, что вы вот-вот закричите.
* Используйте технику ***«Соседское радио»****.*Мы все живём в больших коробках – многоквартирных домах или коттеджах, за окнами звуки дороги, улицы, соседей. Как мы относимся к этим звукам? Спокойно. Вот такой эффект «Соседского радио» можно включить в себе в момент конфликта, когда вы не имеете права отреагировать спонтанно.
* **Техника «Враг на ладони» −** вы представляете человека, который эмоционирует, у себя на ладони – маленького, машущего руками.

Существует много подобных методик защитить себя в эмоциональном конфликте. Методики эмоциональной защиты не могут быть сложными, потому что их надо применять мгновенно, они должны быть короткими и эффективными. Попробуйте применять их в разных ситуациях, поймите, какой приём подходит именно вам, и тогда во время эмоционального конфликта вы начнёте использовать его автоматически.

*По материалам Е.Н.Ивановой «Иду на конфликт».*