**Рекомендации, оказавшимся в стрессовой ситуации межличностного конфликта.**

В любом конфликте, как в стрессовом взаимодействии индивидов есть 3 позиции, которые занимают конфликтующие. Их можно образно назвать так: **Родитель, Взрослый и Ребёнок**. Эти позиции - спорщики могут меняться местами и включаться в разное время протекания стрессконфликта. Как только человек сталкивается со своими сильными негативными чувствами, он может применять ту или иную стратегию, занимая определённую позицию.

Например. Ситуация, когда маленький ребёнок отказывается есть манную кашу ( НЕ ЛЮБЛЮ И НЕ БУДУ!) Ребёнок 3-ёх лет показывает родителю, что он имеет уже собственное мнение по поводу каши и не имея опыта дальнейших действий родителя ждёт, что же произойдёт. У родителя несколько вариантов, как поступить с ребёнком:

 **Родитель** : «Я сказал есть, кашу, значит, ты должен подчиниться, так как я так сказал и это не обсуждается.

Твоё «не люблю и не буду» ничего не значит!»

**Взрослый:** «Странно, он всегда ел кашу а сейчас почему-то не ест, интересно почему, надо выяснить…вероятно его «не хочу не буду» говорит мне о чём-то важном, и что мне с этим делать?»

**Ребёнок :** «Что?!!! Ты не ешь мою кашу???? Да я тебя сейчас!!! Мне же обидно!!!»

Понаблюдайте за своими внутренними голосами **Родителя, Взрослого и Ребёнка**. Каждый из них – это, в сущности, наш прошлый опыт взаимодействия с нашими родителями, учителями, друзьями , с самим собой в детстве и с самим собой взрослым. Каждая из этих позиций может быть нам полезна и поддерживать и помогать, а может наоборот лишать сил и энергии, если мы не осознаём её в конфликте, как в стрессовой ситуации. Обычно во время стресса включается самая привычная роль, та которая приносила всегда положительный результат – давала возможность облегчения.

Очень хорошо работает, например, месть. Отомстил - и сразу стало легче. Отлично, но данная стратегия, как все мы понимаем, всё же имеет и другую сторону медали: как поступаешь ты так поступают и с тобой. И наступая вновь и вновь на те же грабли, человек когда-то задумывается о том, что его стратегия ему как-то не очень подходит. Часто это **Ребёнок** подстрекает нас так поступить. Хорошо, если это не слишком поздно и можно что-то поправить во взаимоотношениях с окружающими, а если нет?

Дети впитывают **стратегии поведения окружающих их взрослых**, так как это основная задача их роста и развития, и они берут всё от той среды, что их окружает, особенно дети маленькие – им бесполезно что – либо объяснять словами, они воспринимают всем существом своим, на эмоциональном уровне те стратегии, которые видят вокруг себя, копируют поведение взрослых. Это вполне бессознательный процесс. И только позже, со временем с развитием аналитических и других функций головного мозга ребёнок начнёт сам себе объяснять, спрашивать у близких, и усваивать что можно, а что нельзя во взаимоотношениях с другими людьми, ТО ЕСТЬ ВЫБИРАТЬ стратегии поведения. Позже он начнёт логически выстраивать объяснения того как ему взаимодействовать с собой и другими. В дальнейшем именно логика и смысл помогает выстроить новые стратегии, выбрать другой способ поведения, принять решение каким быть в глазах окружающих и договорится с самим собой.

Важно помнить, что искренность и принятие во взаимоотношениях взрослого и ребёнка- это важная часть формирования взрослой позиции внутри психики. **Родитель** – это голос долженствования, того что и так везде окружает нас, это голос обязанностей и долга. **Ребёнок** – голос наших внутренних потребностей, голос того что мы чувствуем на самом деле в данную секунду. **Взрослый** же – это голос того здравого смысла, что помогает нам расти и развиваться, справляясь с вызовами окружающей нас среды в любом возрасте, можно сказать это голос бесстрасной камеры, снимающий кино нашей жизни.

 Необходимо растить и развивать позицию **Взрослого** у себя и у детей, прислушиваться к **Ребёнку**, чтобы осознавать свои потребности и уметь считаться с внутренним **Родителем.** Но для этого сначала необходимо тренировать **способность различать** эти голоса внутри себя – дифференцировать их в конкретной стрессовой ситуации. Это начало пути к стрессоустойчивости .

Несколько упражнений для развития позиции Взрослого.

Находясь в любом стрессконфликте и чувствуя сильные эмоции постарайтесь задать себе вопрос ЧЕГО Я ХОЧУ НА САМОМ ДЕЛЕ? Сформулируйте для себя ПОЗИТИВНУЮ ЦЕЛЬ.

1.Я злюсь на тебя, потому что я хочу…., не получаю….мне нужно….

2.Где я могу это взять….что мне надо сделать чтобы получить….что я могу сделать….моя цель….

3