



Чек-лист: как отстаивать границы в конфликте

Из курса Учебника Т—Ж «Личные границы: как отстаивать свои и не нарушать чужие»

- Поймите, что происходит**
 - Это точно конфликт, а не недопонимание?
 - Что в этом вопросе важно для вас?
 - Насколько для вас важны отношения?
 - Если отношения не значимы или это простое недопонимание:
 - можно уточнить, что имел в виду человек, и не углубляться;
 - можно отпустить ситуацию и не продолжать разговор;
 - можно выйти из диалога, если он становится неприятным.
- Выберите стратегию**
 - Хотите ли вы решить это сейчас или лучше взять паузу?
 - Стоит ли уступить, если это не принципиально?
 - Достаточно ли компромисса?
 - Есть ли ресурс для сотрудничества?
- Верните себе спокойствие**
 - Не отвечайте сразу на эмоциях
 - Сделайте паузу, если нужно, выйдите в другую комнату или на свежий воздух
 - Попробуйте снять напряжение через тело: умойтесь холодной водой, сожмите что-то в руках, потопайте, покричите в подушку
 - Сосредоточьтесь на текущем моменте: рассмотрите предмет рядом или прислушайтесь к звукам вокруг, сконцентрируйтесь на своем дыхании
- Сформулируйте позицию**
 - Говорите прямо и по делу, что вам подходит, а что — нет
 - Говорите о себе: «Мне важно», «Мне не подходит»
 - Не обвиняйте и не обесценивайте другого
 - Если нужно — повторите свою позицию
- Слушайте и уточняйте**
 - Проясните с помощью вопросов, что важно для другого человека
 - Попробуйте найти вариант, который устроит обоих, если это важно и возможно
- Если давление усиливается, используйте другие советы**
 - Не втягивайтесь в эмоции
 - Отвечайте коротко и спокойно
 - При необходимости завершите разговор
- После конфликта позаботьтесь о себе**
 - Дайте себе время восстановиться
 - Не ругайте себя за несовершенную реакцию
 - Подумайте, что можно сделать по-другому в следующий раз

