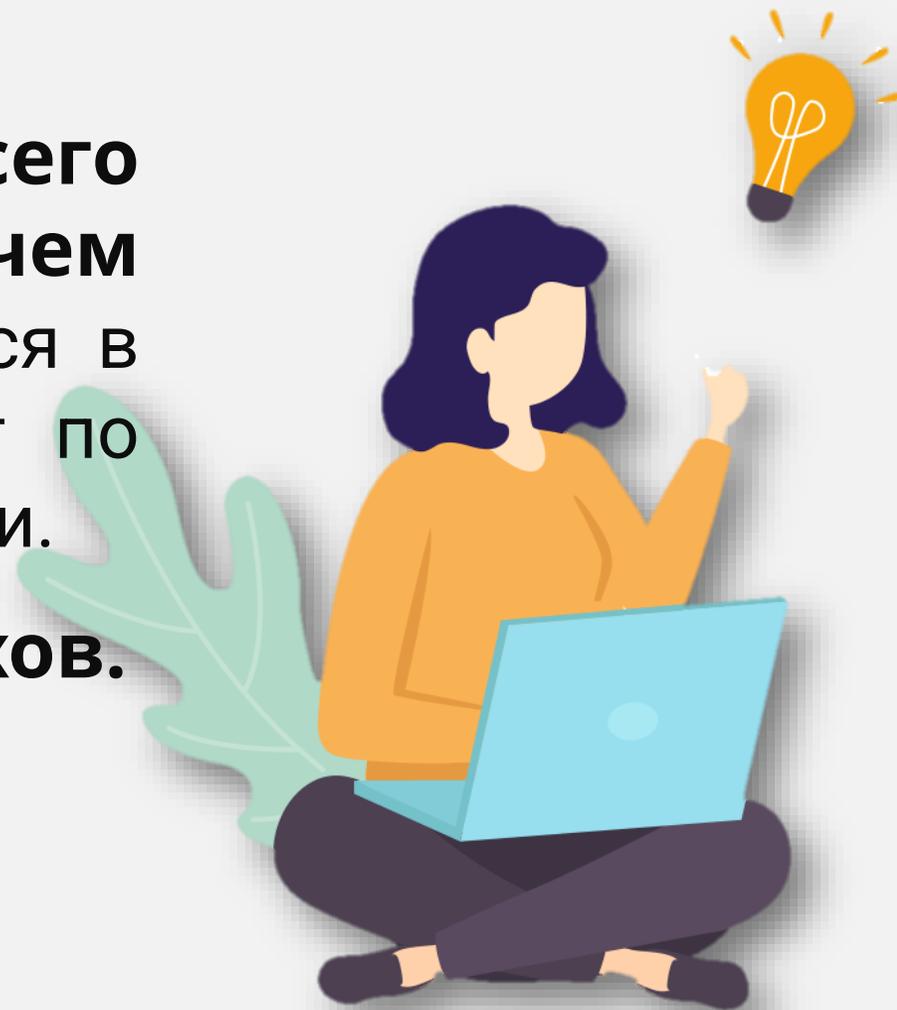
An illustration of a woman with long, wavy brown hair, wearing a pink long-sleeved shirt and a light blue skirt, sitting on a white metal chair on a balcony. She is holding an open book and looking out towards the right. The balcony has a blue metal railing and a white tiled floor. In the background, there are green plants and a brick wall. A yellow pencil is positioned in the top right corner of the image. A white asterisk is located on the right side of the image, near the railing.

5 урок

ГРАНИЦЫ

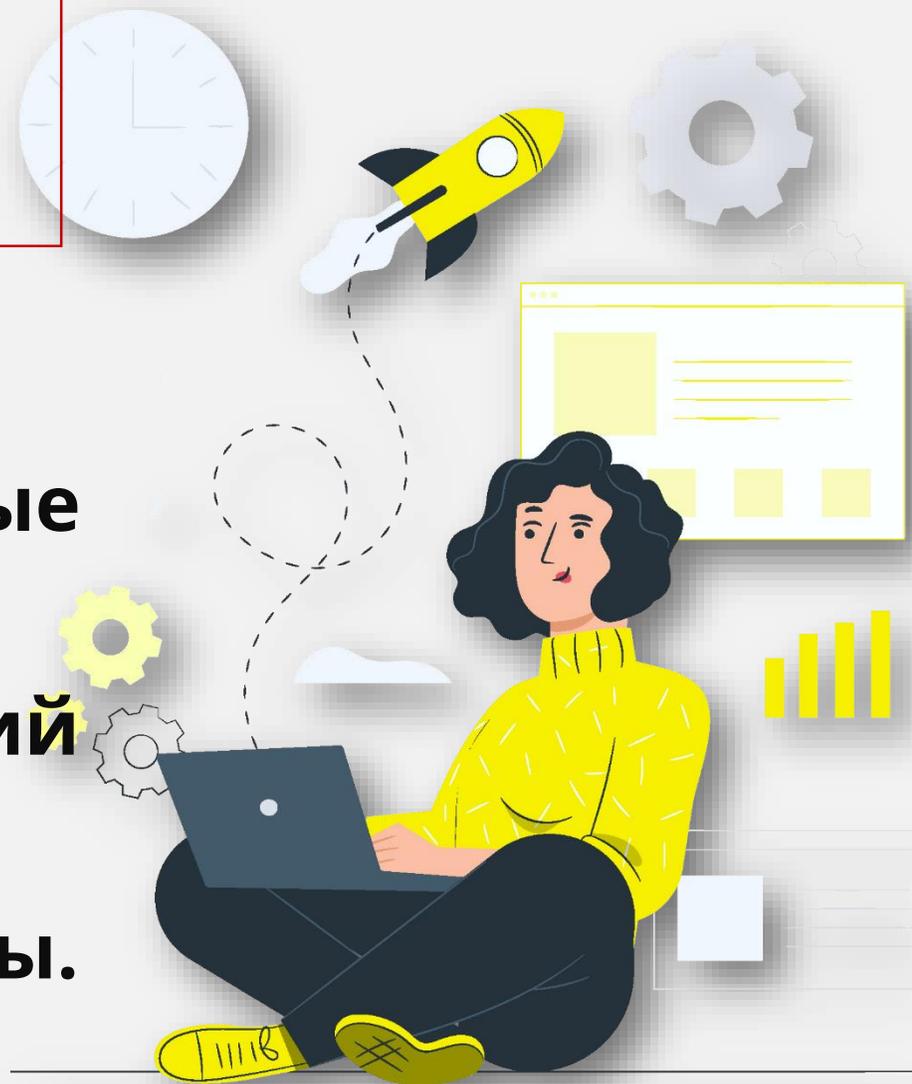
Границы и конфликты

- **С кем сейчас актуальнее всего построить границы, какие и в чем конкретно?** Например: дети не стучатся в ванную, домашние животные не будят по утрам, начальник оплачивает переработки.
- **Что пугает больше всего? 10 страхов.**
- **С чем справишься, а с чем нет?**
- **Какие ресурсы нужны для того, чтобы справиться?**



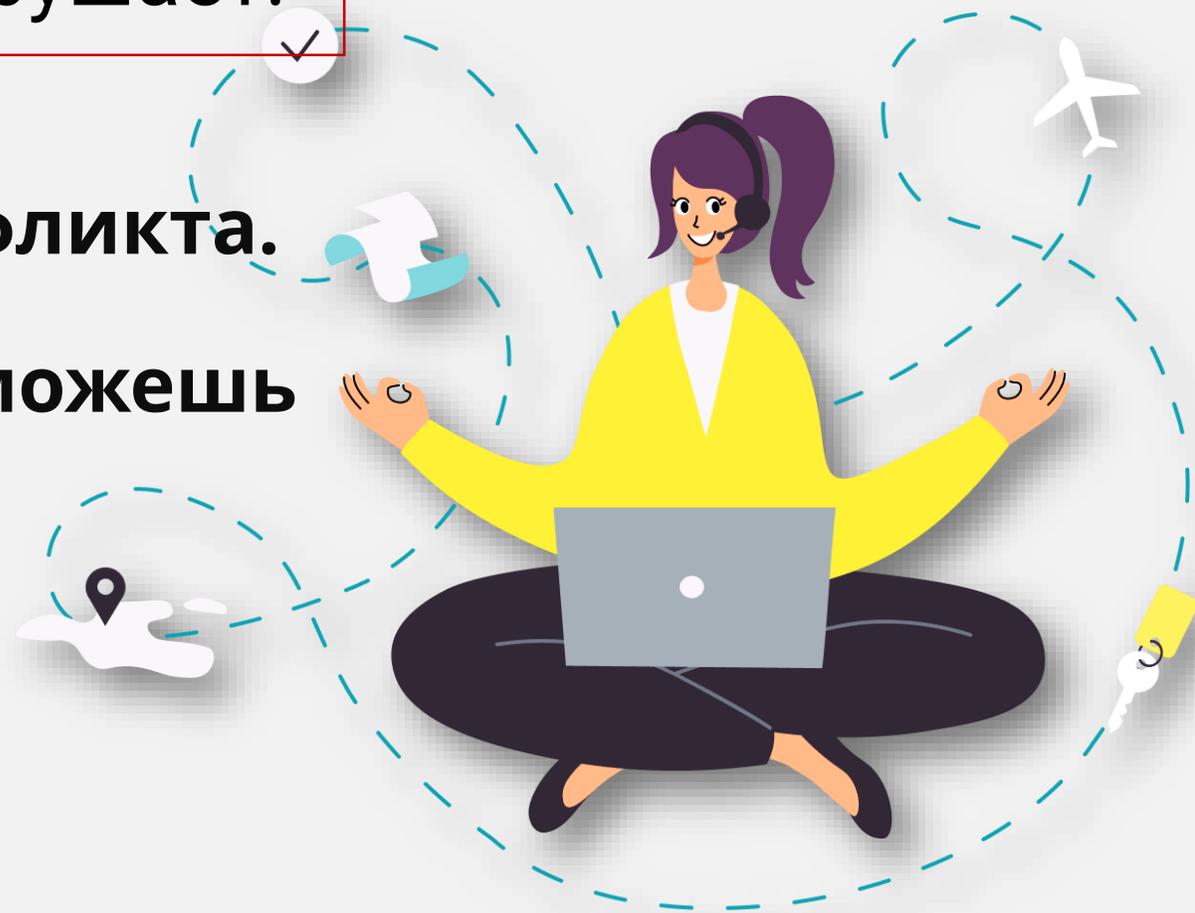
5 принципов Милтона Эриксона, помогающие в принятии:

- 1) Со всеми людьми всё в порядке.
- 2) У каждого есть все необходимые ресурсы для достижения целей.
- 3) Мы всегда совершаем наилучший выбор.
- 4) Намерения изначально позитивны.
- 5) Изменения неизбежны.



3 принципа конфликта, который улучшает отношения, а не разрушает:

- 1) Придерживаться сути конфликта.
- 2) Что могу сделать я | Что можешь сделать ты.
- 3) Решить, а не победить!



Кто Я в конфликте?

- **Родительская позиция:** Мысли, чувства и поведение, скопированные у родителей или других лиц, их заменяющих.
- **Взрослая позиция:** Мысли, чувства и поведение, которые являются прямым реагированием на ситуацию «здесь и теперь».
- **Детская позиция:** Мысли, чувства и поведение, проигрываемые как бы из детского возраста.



- **Успешный конфликт, в который идти не страшно, это конфликт двоих взрослых. Это идеал.**
- **Держи позицию взрослого в конфликте!**



ЗАДАНИЕ

- 1. Вспомнить 5 последних конфликтов.**
- 2. Проанализируй, в какой позиции ты там был(а): взрослый, ребёнок или родитель.**
- 3. Вопросы для самоанализа:**
 - Хорошо ли мне в компромиссе?
 - А если конфликт – это топливо для развития отношений?
 - **Правильно проведённый конфликт – это когда выигрывают оба.** Когда у тебя такое было? Что сработало?

