

## СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНІХ КОНФЛІКТІВ.

Рішення внутрішньоособистісних конфліктів - це не просто позбавлення від проблеми. У більшості випадків - це ще й потужний поштовх до дій з **розвитку самої особистості, до зрілості і росту.**



### Які стратегії вирішення внутрішніх конфліктів бувають?

1. **Компроміс.** Спочатку робиться вибір на користь якогось рішення. Потім необхідно переходити до конкретної реалізації цього рішення. Тут є чіткий алгоритм:

- ✓ прийняття рішення;
- ✓ відкидання сумнівів;
- ✓ фіксація на вирішенні проблеми;

2. **Відступ.** Тут все ясно. Просто відхід від ситуації і від рішення проблеми.

3. **Переорієнтація.** Зміна свого ставлення до проблеми або до ситуації.

4. **Ідеалізація.** Відволікання мріями, фантазіями, відхід від дійсності.

5. **Сублімація.** Перенесення своєї енергії в інші сфери діяльності.

6. **Витіснення.** Вплив на свої почуття з метою їх придушення.

7. **Корекція.** Зміна ставлення до проблеми.

Проаналізуйте якою стратегією користуєтеся Ви? Не всі стратегії мають позитивний результат. Про це варто знати!!!