**Правила предупреждения конфликтов**

Если в жизни придерживаться этих правил, то можно во многих случаях избежать конфликтных ситуаций.

Не говорите сразу со взвинченным, возбуждённым человеком.

Прежде, чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.

Постарайтесь на проблему посмотреть глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место».

Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу.

Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре. Будьте выше разборок.

**Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях**

Если же вам не удалось избежать конфликта, то запомните, как себя вести в конфликтных ситуациях.

Если вы хотите научиться избегать конфликтных ситуаций, для начала необходим сознательный отказ от них, возведённый в принцип.

Чтобы выработать в себе этот отказ, нужно понять: в конфликтах никто никогда никому ничего не может доказать. Это в равной степени относится к каждому участнику конфликта, поскольку отрицательное эмоциональное воздействие блокирует способность принимать, соглашаться, учитывать, понимать, т.е. останавливает работу мысли. Значит, незачем и пытаться что-то доказывать, когда кто-то из сторон находится в состоянии отрицательного возбуждения.

Если так уж получилось, что вы незаметно для себя оказались втянутым в конфликт, главное – вспомнить: нужно замолчать. Не от «противника» требовать этого, а от себя. Добиться этого от себя легче, чем от другого.

Молчание даёт возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить её. Это же просто: для ссоры, для конфликта, скандала нужно участие двух сторон, а если одно исчезло – с кем ссориться?

Если ни один из участников не склонен пресечь конфликт, обоих очень быстро захватывает отрицательное эмоциональное возбуждение. Его напряжение стремительно возрастает. В таком «диалоге» взаимные реакции участников только подливают масла в огонь. Отрицательное эмоциональное возбуждение одного человека не сможет уменьшить такое же возбуждение у другого, они только взаимно подкрепляют друг друга. Чтобы погасить это возбуждение, нужно убрать то, что его подкрепляет. Вот почему нужно кому-то замолчать…

Следует всячески избегать словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнёра («А чего ты нервничаешь, чего злишься?», «Ты никогда меня не можешь понять!»), так как подобные фразы только укрепляют и усиливают это состояние.

Конфликт можно прекратить, спокойно выйдя из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать аффект страшной, разрушительной силы.

Войну может победить только отказ от войны. Нужно уметь отказываться от конфликтов.

**Лучший способ выйти из конфликта – это разрешить его с позиции разумности и справедливости, считаясь с моралью, законами общества и помогая общему благополучию.**