**Как избежать конфликтов**

 **1. Сдерживайте эмоции.**
Первое правило заключается в том, что вы должны научиться думать «трезвой» головой, не вовлекать в свое решение эго и эмоции. Очень часто бывает так, что на эмоциях человек наговорит чего-то, сделает определенные поступки, а потом, когда немного остынет, начинает жалеть обо всем сказанном. И это бывает сплошь и рядом. Эмоции затуманивают Ваш рассудок, раздувают эго, заставляют думать, что вы выше и умнее своего собеседника. Это не правильно, это путь в никуда. Многие восточные культуры и религии делают большой акцент на умении контролировать свои мысли и эмоции. Как вы думаете, почему Тибетские монахи такие спокойные, бесконфликтные и рассудительные? Да потому, что они в первую очередь думают, а не вовлекают эмоцию. Учитесь!

**2. Не накручивайте себя**
Есть чудесная дзен поговорка: «Меньше думаю – больше смеюсь». Как вы считаете, о чем она? Как часто вы сталкивались с тем, что человек сам придумал проблему, сам себя накрутил, сам обиделся, да еще и конфликт раздул с этого? Бывало, не правда ли. А вы так делали? Уверен, что да. Так вот, не стоит много думать, не нужно себе накручивать то, чего еще не произошло. Вы сами в своей голове выстраиваете цепочку несуществующих событий, сами их развиваете, да так начинаете верить в это, что потом возникает множество проблем.

**3. Выбирайте правильное время**

Часто конфликты возникают в те моменты, когда один из собеседников не готов к разговору. Если вы видите, что ваш коллега не в духе, что у него сегодня не задался день, то не лезьте под горячую руку со своими вопросами, рекомендациями или советами. Лучше подождите до завтра, пускай у него все уладиться, а потом уже начинайте разговор.

Также все переговоры лучше проводить во второй половине дня, примерно через 1-1.5 часа после обеда. Почему? К этому времени человек уже «раскочигарится», войдет в рабочий процесс, успеет пообедать и отдохнуть. А сытый и положительно настроенный собеседник – это минимальный риск конфликтной ситуации.

**4. Ищите причину, а не следствие.**
Мы все привыкли бороться со следствиями конфликта, но никак не хотим анализировать, что ж стало причиной такого поведения человека. Всегда смотрите шире, выходите за рамки конфликта, старайтесь проанализировать ситуацию и понять как избежать подобных проблем в будущем.

**5. Живете в моменте сейчас**
Еще одна ошибка, которая приводит в серьезным конфликтам – это прошлые воспоминания. Зачем вы упрекаете человека в том, что уже прошло, зачем вспоминаете его прошлые «грешки»? Это никоим образом не поможет урегулировать конфликт, а наоборот, подольет масла в огонь. Старайтесь жить в моменте сейчас. Только подумайте, не существует ничего, кроме сейчас. Прошлое уже было, и его не изменить, поэтому, сильно и расстраиваться не стоит по поводу него, а будущее мы не знаем, поэтому, волнение относительно него тоже откиньте. Есть только здесь и сейчас – запомните.

**6. Не накапливайте проблемы.**
Есть отличная поговорка: «Проблемы нужно решать по мере их поступления». И это истинная правда. Не нужно копить обиды, переживания, какие-то спорные моменты. Старайтесь все сразу обговорить, решить, прийти к общему знаменателю. Проблемы можно сравнить со снежным комом, который с каждым днем только увеличивается и увеличивается, и если его не уменьшать, то в один прекрасный момент этот ком свалится на голову с огромной силой, принеся с собой весь набор конфликтов и неприятных ситуаций.

**7. Не затаивайте обиды**
Данное правило тесно связано с предыдущим. Не нужно затаивать в себе обиды, вынашивать коварный план мести, тайно что-то себе надумывать и навязывать. Если хотите жить без конфликтов, то стоит научиться спокойно, без лишних эмоций обговаривать все спорные моменты. Чем быстрее вы решите свой внутренний конфликт, чем быстрее обговорите его, тем лучше, ведь это поможет освободиться от лишних мыслей, а главное от ненужных домыслов.

**8. Не оскорбляйте**
Не опускайтесь до самого низкого – оскорбления. Ученые доказали, что если во время ссоры человек переходит на личное, начинает оскорблять собеседника, то это показатель его слабости, его неправоты, его неумения доказать свою точку зрения. Как правило, оскорблять начинает тот, кто понимает, что не прав, но его раздутое эго не хочет уступать, а других способов, кроме как наговорить гадостей, не находит. Помните, что оскорбление не улучшит ситуацию, а лишь станет почвой для новой ссоры, еще большего конфликта.

**9. Следите за тоном.**
Иногда не столько слова, а тон с которым они сказаны могут сильно обидеть вашего собеседника. Поэтому, всегда следите за тем, как произносите ту или иную фразу. Не язвите, не подкалывайте, не высмеиваете какие-то качества, ведь большинству людей такое поведение может не понравится. Всегда старайтесь ставить себя на место другого, проецировать свои действия на себя же. Ведите себя так, как хотите чтоб вели себя с вами.

**10. Не устраивайте истерик.**
Уже не раз говорилось о том, что истерика является сильным способом манипуляции другим человеком. Да, она способна утихомирить конфликт на какое-то время, но проблема то останется, ситуация так и будет не решенная. Так какой смысл истерить, вести себя вызывающе, поднимать тон, если в результате все останется так, как было?

**Как избежать конфликтов с начальником**

1. **Начальник всегда прав**. Помните этот главный принцип любого руководства. И даже если соблюдать его очень сложно, в любом случае ваше противостояние должно быть обдуманным, тактичным и адекватным.
2. **Спокойствие, только спокойствие**. Если вы попали под горячую руку начальника или считаете предъявленные вам претензии безосновательными, сдержитесь от бурного ответа. Подождите, пока «агрессор» успокоится, и только потом выясняйте все непонятные вам моменты.
3. **Сплетням — стоп**. Возьмите за правило не обсуждать руководство со своими коллегами. Даже вне работы и в неформальной обстановке. Нет никаких гарантий, что ваши слова не донесут до ушей объекта обсуждений.
4. **Правильные отношения**. Не допускайте в общении с руководством аиболее эффективные условия работы, но и не сделают вас объектом или жертвой сплетен.
* **Будьте беспристрастны**. Если вас вовлекают в конфликт — не выбирайте чью-либо сторону и сохраняйте нейтралитет. Вы не знаете, чем он закончится и какие последствия за собой оставит. Будьте спокойны и рассудительны и тогда, когда вы выступаете одной из сторон конфликтной ситуации. Даже если причина конфликта — личная «непереносимость».
* **Соблюдайте принцип «тет-а-тет»**. Старайтесь искать разрешение любым недопониманиям и размолвкам наедине с собеседником, вне коллектива.
* **Уважайте опыт других**. Если вам неприятны замечания или попытки вмешательства в вашу работу более опытных сотрудников, не стесняйтесь спокойно выяснить причину такого отношения к себе. Если вы действительно «грешны», примите помощь и совершенствуйтесь.

**Как избежать конфликтов с друзьями**

1. фривольностей и заискивания. Только профессионализм в общении и поведении поможет вам избежать конфронтации как с руководством, так и с коллегами.

**Как избежать конфликтов с коллегами**

* **Держите дистанцию**. Рабочие отношения не только обеспечат вам н
1. **Уходите от конфликтов**. Если вы видите, что ваш друг настроен агрессивно и конфликтная ситуация неизбежна, уходите от столкновения физически. Можете вспомнить о срочных делах, нерешенной проблеме, не выключенном утюге — о чем угодно, что даст вам повод прекратить общение с другом в момент его «неадекватности».
2. **Выдерживайте паузу**. Старайтесь не реагировать на замечания и колкости сразу, особенно если они мелочны и незначительны. Используйте классический метод счета до 10. А там будет видно — как отвечать и стоит ли отвечать вообще.
3. **Расставляйте приоритеты**. Если конфликтное столкновение неизбежно, задумайтесь, что      для вас важнее — сохранить дружеские отношения или доказать свою точку зрения. В этом случае можно слепо согласиться с зачинщиком или попробовать совместно найти мировое решение возникшей проблемы.

**Как избежать конфликтов с родителями**

* **Не бойтесь признавать свои ошибки**. Старайтесь подходить к причинам конфликтов беспристрастно и исправляться, когда это необходимо.
* **Не давайте волю чувствам**. Оставляйте без ответной реакции провокации и намерения вывести вас из равновесия. Часто эмоции мешают увидеть корень проблемы и правильный способ ее решения.
* **Будьте тактичны и снисходительны**. Вежливость, спокойный тон и умение выслушать, не перебивая — лучший способ показать значимость хороших отношений с близкими. Делайте скидку на возраст родных, эмоциональный фон, состояние здоровья. Перепады настроения и плохое самочувствие бывают у всех.
* **Предупреждайте конфликты**. Не копите обиды и недоразумения, чтобы они не создавали      почву для возникновения конфронтации.

**Как избежать конфликтов с детьми**

1. **Смотрите в корень проблемы**. Очень часто дети используют конфликтные ситуации с целью привлечь к себе внимание. И родителей — в первую очередь. Научитесь прежде увидеть причину возникшего противостояния и только потом выбирать путь его решения.
2. **Критикуйте правильно**. Ребенку, как и любому взрослому, неприятно слышать в свой адрес критические замечания. Поэтому постарайтесь делать замечания своему ребенку правильно: во-первых, по существу, во-вторых, с продолжением, то есть объясняя, как ему исправиться, стать лучше.
3. **Объясняйте свои отказы**. Если вы не намерены удовлетворять каждое желание своего ребенка, научитесь это аргументировать. Игнорирование только усугубит проблему, поскольку ребенок воспринимает такое отношение к себе как безразличие.
4. **Общайтесь с детьми почаще**. Именно доверительное общение дает возможность узнать все, чем дышит ваш ребенок — его страхи, желания, настроения, мечты. И, соответственно, избежать конфликтных ситуаций.

**Как избежать конфликтов с любимым человеком**

* **Уважайте свою вторую половину**. Помните, что ваша вторая половинка — личность, у которой есть свои вкусы, привычки, интересы и предпочтения. В конце концов — именно такого человека вы и полюбили.
* **Будьте искренни и честны**. Самым лучшим цементом для укрепления отношений является искренность и открытость. При этом не забывайте, что нечестно требовать от своего партнера то, что не можете сделать или чем не обладаете сами.
* **Прислушивайтесь к себе**. Прежде чем начать конфликт или обидеться, загляните внутрь себя. Возможно, в вас говорят эмоции, усталость или обычный голод. И учтите, что вашей половиной могут двигать те же причины.
* **Будьте поласковее**. Общеизвестно, что ласковое слово и кошке приятно. Поэтому замечайте в своем партнере побольше хорошего, хвалите и мотивируйте.

**Но если инициатором конфликта выступаете не вы? Как же поступить в такой ситуации?**

         **Рот на замке** Помните, в школьные годы вам советовали закрыть рот на замочек, а его выкинуть? Примените нечто подобное. Для того чтобы уж точно ничего лишнего не сказать, наберите в рот воды и ждите, пока муж не скажет все, что собирался. Если же вы вдруг проглотили воду – возьмите еще. Человек не может долго разговаривать с самим собой. Вскоре это надоест ему и он замолчит. А саму ситуацию обсудите позже, когда он отойдет.

         **Действуйте нестандартно** Если на вас кричат, попробуйте обнять или поцеловать мужа. Навряд ли после этого ему захочется продолжать ссору. Так же можно попробовать перевести разговор на другую тему. Попросите подать вам стакан с водой либо же закрыть форточку.

         **Не следует цепляться к словам** Фраза, вырванная из контекста, утрачивает первоначальный смысл. Не следует цепляться к отдельным словам, ведь тогда грандиозный скандал вам гарантирован.

         **Не думайте, что вы первопричина всего** Не всегда причина ссоры в вас. Возможно, причина раздражения – неудачи в работе, ссора с друзьями или хамство окружающих. Ведь не все крутится вокруг вас.

как выйти из конфликта?

**Совет 1: Избегание.**Самый лучший способ не допустить конфликта, это просто избегать общения с конфликтными и раздражёнными людьми, которые могут вылить всю свою злость на Вас. Правда, это ограничивает Ваши действия и общение с другими людьми, поэтому этот способ подойдёт далеко не всем.
**Совет 2: Уступка.**Очень важно уметь оценивать свои аргументы, и понимать, так ли необходимо их использовать. Чтобы не допустить конфликта, иногда проще уступить, нежели приводить свои аргументы. Подумайте об этом, к чему может привести лишнее упрямство — к ещё большему конфликту. А Вам оно надо? Или лучше выйти из конфликтной ситуации? Подумайте об этом очень хорошо.
**Совет 3: Спокойствие.**Для того, чтобы выйти из конфликтной ситуации и не допустить её расширения, то советуем Вам сохранять спокойствие и быть невозмутимым. Конечно, это тяжело сделать, особенно людям вспыльчивым, но это самый лучший способ не допустить ещё большего конфликта. Просто подумайте, Вы знаете, что Вы правы, зачем это доказывать, тратить силы, нервы и конфликтовать, если человек упёрся и стоит на своём. Рано или поздно он вспомнит Ваши слова, и пожалеет, что не послушался сразу. А вот соблюдая спокойствие, Вы не только выйдите из конфликта, ведь видя, что Вы не реагируете на нападки, успокоиться и оппонент, но и сохраните «лицо», что очень важно в любом конфликте.
**Совет 4: Чёткая аргументация.**Если Вы находитесь с кем-то в конфликтной ситуации, и видите, что взгляды оппонента могут навредить Вашему общему делу, то спокойно, без лишних эмоций, чётко аргументируйте человеку, где он ошибается. Чёткая аргументация с Вашей стороны, а главное невозмутимость и спокойствие, сделают своё дело, и человек Вас услышит, и пойдёт на уступки. Так, легко и просто, Вы разрешите конфликт.
**Совет 5: Опережение.**Если Вы хотите выйти из конфликта, при этом решив его, то лучше всего стараться предугадать действия и аргументы Вашего оппонента. Если Вы научитесь предугадывать, что скажет Вам оппонент, то Вы поймёте, как парировать его аргументы, и не допустить разгорания конфликта. В прочем, всё зависит только от Вас.