[Решение конфликтов в повседневной жизни](http://kcson42.ru/index.php/stranichka-psikhologa/108-reshenie-konfliktov-v-povsednevnoj-zhizni)

**Время от времени мы конфликтуем с родными, коллегами,  друзьями и начальством.  В природе не существует абсолютно бесконфликтных людей, потому что постоянно поступаться собственными интересами не сможет даже самый компромиссный человек. Неужели без конфликтов в нашей жизни прожить нельзя? Как разобраться в конфликтных ситуациях, предотвратить развитие конфликта, предвидеть его? Попробуем разобраться.**

**Умение избегать конфликтных ситуаций служит залогом ровных и счастливых отношений в семье, с детьми, доброжелательной атмосферы на работе. У любого конфликта есть свои предвестники, сигнализирующие о надвигающейся опасности. Вот самые характерные предконфликтные признаки:**

**⇒При встрече ваш собеседник, партнер, друг отводит глаза, избегает прямых взглядов.**

**⇒Он увеличивает дистанцию комфортного общения, избегает рукопожатий, принимает «закрытые» позы - держит некоторую дистанцию.**

**⇒Ваш собеседник выбирает формальные, общие темы для разговора (погода, работа и пр.).**

**⇒Ваш знакомый, коллега или друг нарушает сроки возврата долга, опаздывает на встречи или вовсе избегает их.**

**⇒При общении у вашего собеседника, коллеги, знакомого тон становится все более жестким и сдержанным, заметно меняются интонации.**

**⇒При расставании ваш собеседник испытывает явное облегчение.**

**При появлении таких признаков можно еще успеть предупредить конфликт, уклониться от него или же дистанцироваться для определения своих позиций и выбора оптимальной модели поведения.**

**Всегда ли плохи конфликты? Существует мнение, что конфликты - это всегда плохо. В целом это скорее так, но жизнь всегда сложнее простых ответов. В конфликтах есть не только очевидные минусы, но и иногда нужные плюсы. Конфликт вреден тем, кто не умеет вести себя в конфликте, и бывает полезен в руках подготовленных людей.**

**Возьмите себе на заметку(!):**

**Перед вами список фраз, слева выражения которые мы чаще всего произносим, которые могут привести к конфликту. А справа безобидные и  не провоцирующие на ссору.**

**Сравните формулировку и попробуйте в повседневной жизни использовать фразы подобным списку справа:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Он должен заботиться обо мне** | **→** | **Мне хочется, чтобы он заботился обо мне** |
| **Ты не должна была ходить на ту вечеринку** | **→** | **Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку** |
| **Он меня унизил** | **→** | **Мне было неприятно** |
| **Меня заставили** | **→** | **Я не сумела отказаться** |
| **Меня обидели!** | **→** | **Я предпочла обидеться** |
| **должна была предвидеть возможные трудности** | **→** | **Мне хотелось, чтоб ты предвидела возможные трудности** |
| **Прекрати меня злить** | **→** | **Я начинаю злиться** |
| **Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!** | **→** | **Мне не хватает внимания и заботы с твоей стороны** |

**Старайтесь всегда думать, прежде чем сказать. Возможно, в эмоциональном состоянии можете наговорить лишнего, и в скором времени будете жалеть о сказанном. А слово не воробей!**

**Еще рекомендации, как можно избежать конфликтной ситуации:**

***- Ответить улыбкой* (не с сарказмом и иронией)**

***- Использовать “Я – утверждение”* - концентрируем свое внимание на том, что мы чувствуем и способны об этом сказать своему сопернику вместо - "Ты – утверждения”, которое подрывает и ведет к углублению конфликта (вместо “ Вы должны принести мне книгу”- “ Я была бы рада, если бы Вы принесли мне книгу”)**

***- Способность и умение прощать!!!* - значит, “обуздать” свой гнев и не собираться мстить.**

 

***Цените своих близких, берегите свои нервы, научитесь прощать. Даже легкая улыбка способна улучшить настроение, и вы увидите, как изменится мир вокруг вас.***