***«Истинная победа та, когда никто не чувствует себя побежденным».***

***Будда.***

Конфликты неизбежны в нашей жизни. Более того, следует насторожиться, если их нет, т.к. конфликты вскрывают противоречия, проблемы взаимоотношений. Внешний конфликт подразумевает **совместное решение проблемы,** и является, как правило, результатом конфликта внутреннего.

**Конфликт –** это вскрытие противоречий, столкновение интересов, потребностей, желаний.

Разрешение конфликта с помощью силы не приводит к желаемому результату. В этом случае права и интересы подавляемой стороны остаются неудовлетворенными. Человек может копить гнев и агрессию, чтобы однажды выплеснуть их. В этом случае конфликт возникает вновь с еще более жестким противостоянием. Чем дольше он остается нерешенным, тем острее становится и тем сложнее его решить. Агрессия и гнев способствуют обострению конфликта, но не его решению.

*В любом конфликте важно:*

* **Осознавать истинную причину** конфликта (например, стремление к превосходству, контролю, навязывание мнения, противоположность точек зрения) в отличие от повода, который может быть незначительным внешним событием.
* **Выяснить всех участников конфликта.**
* **Выбрать правильную стратегию разрешения** **конфликта из трех возможных.**

1. **Подавление** оппонента силой, угрозами, авторитетом. Ведет к обострению конфликта и противостоянию подавляемой стороны.
2. **Компромисс.** Взаимная уступка каждой из сторон ради достижения главной цели. Не позволяет в полной мере удовлетворить интересы и потребности.
3. **Ревизия целей.** Позволяет разрешить конфликт, а каждой из сторон достичь удовлетворения своих потребностей и интересов, пересмотрев и изменив свои цели.

**Дверь в человеческие отношения открывается только на себя.**

**Не бойтесь сделать первый шаг навстречу!**

* Не давайте негативным эмоциям захлестнуть Вас и парализовать Вашу способность здраво мыслить, рассуждать и искать выход из создавшегося положения.
* Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину. Это вызывает уважение. К признанию своих ошибок способны только уверенные в себе, зрелые личности.
* Держитесь в позиции «на равных», твердо, спокойной и уверенно. Это удерживает оппонента от агрессии и помогает обоим «не потерять лицо».
* Постарайтесь понять точку зрения оппонента, задайтесь вопросом: почему он так раздражен, что его задело, чего он хочет?
* Не критикуйте и не пытайтесь оскорбить оппонента, стараясь тем самым отомстить ему, это лишь обострит конфликт.
* Дайте оппоненту «выпустить пар» и потребуйте спокойно обосновать претензии.
* Вступая в диалог, используйте трех шаговую схему:

**1 шаг:** опишите ситуацию, вызвавшую напряжение: **«Когда я вижу, что ты...», «когда это происходит...», «когда я сталкиваюсь с тем, что...»**

1. **шаг:** точно назовите свои чувства, возникающие в этой ситуации, не обвиняя оппонента, а используя **«Я - высказывания»: «Я чувствую... (боль, обиду, раздражение, гнев и т.д.)»**
2. **шаг:** предложите другой выход или способ действий в подобной ситуации: **«В следующий раз я прошу тебя ...(делать, поступать, говорить и. т.д.)»**

*Типичные ошибки конфликтующего человека:*

**!** отстаивает свою точку зрения и не думает, как решить проблему;

**!** ведет себя негибко, не способен изменить тактику, переключиться на

другое;

**!** нетерпим к инакомыслию, не может понять точку зрения оппонента;

**!** видит только один путь решения проблемы;

**!** мыслит стереотипно, пытается втиснуть решение в рамки существующих норм, традиций и правил.

Как бы это ни было банально, но:

**никогда не ведите себя с другими так, как бы Вам не хотелось, чтобы они вели себя с Вами.**

Поэтому, заявляя о своих правах, **помните:** они есть и у окружающих Вас людей, в том числе и у близких. И если Вы научитесь уважать личные права других так же, как Вы хотите, чтобы уважали Ваши, будьте уверены, конфликтов в Вашей жизни станет гораздо меньше, а приятных минут общения – больше.

**Удачи Вам!**

# 

С уважением, педагог Т.Ю.Макарова