**Как вести себя в конфликтной ситуации?**

****Все мы иногда ссоримся с окружающими нас людьми, особенно тяжело, если это действительно близкие нам люди. Зачастую незначительный спор перерастает в полноценный конфликт, и мы портим отношения с дорогими нам людьми. А ведь этого можно избежать. К сожалению, мы не можем изменить окружающих нас людей, но мы можем поменять свое поведение.

Так что же делать? Для начала нужно выйти из конфликтной ситуации, чтобы конфликт не накалялся еще больше. Для этого необходимо:

* Перестать употреблять слова
или совершать действия,
провоцирующие отрицательную
ответную реакцию оппонента.
* Не реагировать на подобное
поведение со стороны
собеседника.
* Демонстрировать расположение
 по отношению к оппоненту.

Кроме того, существуют разные методы разрешения конфликтных ситуаций, рассмотрим некоторые из них:

1. Установление общих целей (цель должна иметь высокую значимость для всех участников конфликта, т.е. она должна быть важнее самого конфликта).

2. Конструктивный метод:

* Освобождение от отрицательных эмоций (то есть сначала мы успокаиваемся, и только потом начинаем разговаривать)
* Построение диалога (это значит, что мы не только пытаемся доказать свою точку зрения, но и стараемся услышать и понять доводы оппонента)
* Демонстрация позитивного отношения
* Анализ своего поведения (у каждого из нас свое видение ситуации, подумайте, возможно Вы действительно чем-то обидели человека, сами того не заметив, ведь мы все по-разному воспринимаем одни и те же вещи)
* Совместное разрешение ситуации

3. Компромисс - стороны принимают решение о взаимных уступках с целью устранения негативных факторов, вызвавших спор.

И напоследок, как только Вы понимаете, что назревает конфликт, подумайте, что для Вас важнее - доказать, что Вы правы или сохранить отношения с этим человеком?

*Чернышова Оксана Владимировна*
*Психолог*
*СПБГБУЗ№76*