

## Способы выхода из конфликтных ситуаций

Почему возникают конфликты? Существует множество причин: неумение контролировать свое эмоциональное состояние, столкновение интересов, агрессивность, чрезмерная принципиальность... Список личностных причин конфликта не сводится только к набору соответствующих черт, ведь каждый человек уникален. Конфликты в нашей жизни неизбежны. Главное - нужно научиться разрешать их конструктивно, сохранив самообладание и не усугубляя ситуацию.

Как же выйти из конфликтной ситуации?

1. **Определите предмет конфликта.** Попросить оппонента четко и ясно сформулировать свою позицию, а затем изложить ему свое мнение. Это поможет лучше разобраться в предмете спора и ускорит поиск решения.
2. **Не переходите на личности.** Во время спора не следует переходить на личности. Разговор должен касаться только предмета конфликта и не затрагивать личные качества его участников. Взаимные оскорбления не помогут уладить разногласия, а только еще больше обострят их.
3. **Не вовлекайтесь в конфликт всем своим существом.** Разговор лучше всего вести в спокойном тоне, без лишних эмоций. Если соперник эмоционально возбужден, то нужно подождать пока он успокоится, поскольку в порыве эмоций человек не может адекватно оценивать ситуацию.
4. **Найти наиболее приемлемый способ выхода из конфликта.** Не стоит заикливаться на каком-то одном способе решения. Можно предложить сопернику поискать другие возможности выхода из возникшей ситуации.

В психологии выделяют шесть наиболее частых способов решения конфликтов:

- сотрудничество. Обе стороны готовы прилагать усилия для решения конфликта.
- Конфронтация. Конфликт не может быть решен, так как обе стороны остаются при своем мнении. Необходимо найти третьего, беспристрастного судью, который будет авторитетом для каждой из сторон.
- Принуждение. Сторона-победитель подавляет своего оппонента и не учитывает его интересы и мнение.
- Компромисс. Обе стороны идут на уступки, частично закрывая свои потребности. Выходят на компромисс, применяя навыки бесконфликтного общения.
- Сглаживание. Это тот случай, когда одна сторона соглашается с выдвинутыми требованиями. Примером такого разрешения конфликтной ситуации являются клятвы, обещания.
- Уклонение. В этом межличностном конфликте одна из сторон пытается избежать противостояния. Если это сделать не удалось, то выбирает отмолчаться.

Не все умеют избежать конфликта или разрешить его в свою пользу. Если ссоры и недопонимания с окружающими возникают у человека сильно часто, ему требуется помощь психолога.

**Для индивидуальной психологической консультации Вы всегда можете обратиться за помощью к психологу. Наш адрес пер.Горького, д.12.**

**Телефон «Доверие»: 8 029 226 22 80**