**"Как вести себя в конфликтной ситуации"**



**Нельзя!**

1. Критически оценивать оппонента.
2. Приписывать ему низменные или заведомо негативные намерения.
3. Демонстрировать собственное превосходство.
4. Обвинять и приписывать ответственность только оппоненту. Игнорировать его интересы.
5. Видеть все только со своей позиции.
6. Преувеличивать свои заслуги и преуменьшать заслуги партнера в разрешении конфликтной ситуации.
7. Раздражаться, кричать, нападать на оппонента.
8. Задевать «болевые точки» и уязвимые места партнера.

**Когда ты раздражен, разгневан…**

-дай себе несколько минут на размышление и чтобы не произошло, не бросайся сразу в бой;

-сосчитай до 10 и сконцентрируй внимание на своем дыхании;

-попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут;

-если не удается справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой.

**Правила эффективного поведения в конфликте.**

1.Остановись, не торопись реагировать!

2.Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию.

3.Откажись от установки «Победа-любой ценой!»

4.Подумай о последствиях выбора!

**Как завершится конфликтная ситуация зависит только от ВАС и выбранной ВАМИ тактики!**



**КОНФЛИКТ**

**Конфликт - это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия**.



**Причины конфликтов:**

*1.Противоречия между интересами и взглядами.*

*2.Противоборство между лидерами и отдельными группами в коллективе.*

*3.Особенности темперамента, восприятия событий, убеждений.*

*4.Неумение правильно слушать, задавать вопросы, проявлять эмпатию, реагировать на критику.*