**10 правил вирішення конфліктів**

|  |
| --- |
|  Не секрет, що уникнути сварок нелегко. Навіть у найщасливіших сім‘ях трапляються  сварки. Звичайно, вибудувати стосунки так, щоб повністю уникнути сварок практично  неможливо. Але навчитися виходити з конфліктних ситуацій необхідно. Вам же не потрібний  грандіозний скандал, але ж? Найбільш оптимальний варіант — компроміс. Знайдіть те рішення, яке  підійде і тій, і іншій стороні.  **Ось кілька порад, як звести конфліктні ситуації до мінімуму**.1. **Навчіться стримувати емоції** У вас ніколи не відбудеться конструктивного діалогу, якщо хоча б хтось

 один налаштований агресивно. Ні, звичайно, якщо головна ваша мета — розрядити емоції, то кричіть скільки  душі завгодно, але якщо ж у вас є конкретна мета, то слід спочатку заспокоїтися, а потім вже починати розмову.1. **Не накручуйте себе** Не варто накручувати себе. Якщо чоловік затримався після роботи, не варто забивати голову страшними думками про аварію або про іншу жінку. Не слід починати скандалити, ледь він переступить поріг. До його приходу згадуємо першу пораду та гасимо негативні емоції. Спробуйте розібратися, чому ви так переживаєте через це і що ж відчуваєте насправді.

 **3. Виберіть час для розмови** Не варто лізти під гарячу руку. Якщо чоловік прийшов роздратованим — відкладіть розмову. І пам’ятайте, не варто також заводити розмову з голодним, не виспавшись, а тим більше, що випиває людиною. **4. Боріться з причиною, а не наслідком** З‘ясуйте, що стало причиною конфлікту. Варто обговорити вирішити   саме її, а не саму сварку. Це набагато прискорить вирішення проблеми. **5. Не згадуйте минуле**До того ж пам’ятайте, починати сварку, при цьому  згадуючи всі попередні гріхи не варто. Обмежитеся тим, що сталося саме в даний момент. **6. Не накопичуйте проблеми** Вирішуйте проблеми по мірі їх надходження. Не слід  чекати, поки їх збереться досить. Обговорюйте проблеми поступово, і ніколи не повертайтеся до них. **7. Не таїть образу** Говоріть про образу спокійно та без істерик. Не слід виношувати її в собі — чим  швидше ви пробачите, тим швидше вона пройде. **8. Не опускайтесь до образ** Це також дуже важливо. Образи — нова причина для сварок. **9. Не язвіть і уникайте іронії** Запам‘ятайте, іноді не слова, а тон, з яким ви їх вимовили, ображають  співрозмовника. **10. Не влаштовуйте істерик** Чи знаєте ви, що істерика вважається однією з форм маніпуляцій?  Незважаючи на те, що це вельми потужна зброя, дійсно вирішити проблему вона вам не допоможе. Але якщо  ініціатором конфлікту виступаєте не ви? Як же вчинити в такій ситуації? |