

## Пути предупреждения и разрешения конфликтов

1. Самый лучший способ не допустить конфликта, это просто избегать общения с конфликтными и раздражёнными людьми, которые могут вылить всю свою злость на Вас. Правда, это ограничивает Ваши действия и общение с другими людьми, поэтому этот способ подойдёт далеко не всем.
2. Очень важно уметь оценивать свои аргументы, и понимать, так ли необходимо их использовать. Чтобы не допустить конфликта, иногда проще уступить, нежели приводить свои аргументы. Нужно подумать, к чему приведет лишнее упрямство — к ещё большему конфликту! Может быть, тогда лучше выйти из конфликтной ситуации?
3. Для того, чтобы выйти из конфликтной ситуации и не допустить её расширения, нужно сохранять спокойствие и быть невозмутимым. Конечно, это тяжело сделать, особенно людям вспыльчивым, но это самый лучший способ не допустить ещё большего конфликта. Просто подумайте, Вы знаете, что Вы правы, зачем это доказывать, тратить силы, нервы и конфликтовать, если человек упрямо стоит на своём. Рано или поздно он вспомнит Ваши слова, и пожалеет, что не послушался сразу.
4. Если Вы находитесь с кем-то в конфликтной ситуации и видите, что взгляды оппонента могут навредить Вашему общему делу, то спокойно, без лишних эмоций, чётко аргументируйте человеку, где он ошибается. Чёткая аргументация с Вашей стороны, а главное, невозмутимость и спокойствие, сделают своё дело, и человек Вас услышит, и пойдёт на уступки. Так, легко и просто, Вы разрешите конфликт.
5. Если Вы хотите выйти из конфликта, при этом решив его, то лучше всего стараться предугадать действия и аргументы Вашего оппонента. Если Вы научитесь предугадывать, что скажет Вам оппонент, то Вы поймёте, как парировать его аргументы, и не допустить разгорания конфликта.

Конфликт, как и болезнь, легче предупредить чем лечить. Нужно стараться делать упор **на положительные суждения и оценки**, помня, что все люди более благосклонно принимают **позитивную информацию**, а не негативную, которая часто приводит к конфликтным ситуациям. Существенно снижает вероятность возникновения конфликтной ситуации **уважительная манера разговора**. "Добавление" **учтивости** не снижает определенности просьбы, но во многом препятствует появлению у собеседников внутреннего сопротивления, способствует снятию отрицательных эмоций. Хорошим средством предупреждения конфликта служит **умение слушать собеседника**. От того, насколько собеседнику предоставлена возможность высказаться, во многом зависят его расположение и доверительность.

