Для снятия эмоционального напряжения в конфликте:

Спонтанные (неосознанные) способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о чём-то греющем душу, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- вдыхание свежего воздуха;

Для сохранения позитивных взаимоотношений:

- остыньте;
- проанализируйте ситуацию;
- объясните другому человеку в чем состоит проблема;
- оставьте человеку «выход».

«Знание, что существуют люди, с которыми ты чувствуешь взаимопонимание, несмотря на различие в выражении мыслей, может превратить землю в цветущий сад»

Иоганн Вольфганг фон Гете

«КАК РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ?»

Конфликт - это наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями.

ПРИТЧА

Пятеро слепых подошли к слоненку и стали его ощупывать, чтобы узнать, что он из себя представляет. Слоненок испугался и убежал.

Слепые стали обсуждать, на кого он похож. Тот который ощупал ногу, сказал, что слоненок похож на ствол пальмы. Тот, кто ощупал хвост, сказал, что слоненок похож на веревку. Тот, кто держался за хобот, сказал, что слоненок похож на удава. Тот, кто успел ощупать ухо, сказал, что он похож на толстый лист пергамента. Последний который ощупал бивень, сказал, что слоненок твердый как кость и похож на большой рог.

Начали он между собой спорить. Поскольку каждый из них не без основания считал себя правым, то спор перерос в драку. Победил тот, кто был сильнее. Это был самый высокий из слепых, успевший ощупать ухо. И все эти слепые стали считать, что слоненок похож на лист пергамента.

В чем причина конфликта?

В том, что каждый успел оценить только часть слоненка, и подошел к оценке ситуации односторонне. Каждый был прав, но не понимал, что его правда, только часть общей правды.

СПОСОБЫ ПРЕОДОТВРАЩЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

Грамотное общение. Важно вовремя определить, что эмоциональный накал спора начинает превышать допустимый уровень (мимика, покраснение лица, жесты, содержание речи, темп и тембр речи) и грамотно прекратить его. Например, сказать, что в чем-то Вы правы, а в чем-то прав Ваш товарищ; свести проблему к шутке, сказать, что Вы не успели всесторонне разобраться в проблеме и предложить обсудить ее завтра.

Учет настроения. Каждому следует помнить, что настроение меняется не только у него, но и у всех людей. Для предупреждения конфликта необходимо уметь оценить настроение партнера по взаимодействию. Если он агрессивен, то не нужно начинать обсуждение проблемы. В этом случае проблема решена не будет и возможен конфликт.

Как выйти из конфликтной ситуации?

1. Важно не только помнить о своей позиции, но и понимать позицию другой стороны.
2. Ищите понимание, а не победу. Спокойно обсудите причины, вызвавшие конфликт.
3. Следите за тем, что говорите. Иногда бывает лучше и промолчать.
4. Говорите о проблеме, а не о человеке.
5. Будьте искренни с собой и собеседником.
6. Управляйте своими эмоциями.
7. Если конфликт стихает, выходите из него.

СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТА

- **полное разрешение конфликта,**
- **частичное разрешение конфликта (компромисс),**
- **победа одной из сторон,**
- **сотрудничество,**
- **избегание,**
- **приспособление.**

***Разрешение конфликта* – это процесс нахождения взаимоприемлемого решения проблемы, имеющего общую значимость для участников конфликта, и на этой основе гармонизация их отношений.**