**Стратегии поведения в конфликте**

**Психологи выделяют пять типовых стилей поведения в конфликтных ситуациях**

**1. Избегание -** нежелание вступать в конфликт, уход от него.

**2. Компромисс** - «половинчатая» выгода каждой стороны.

**3. Сотрудничество** -  «учитывание» интересов каждой стороны.

**4. Приспособление** одной стороны к интересам другой.

**5. Соревнование** - выигрыш одной из сторон конфликта посредством принуждения.

**ЧАСТЫЕ ОШИБКИ КОНФЛИКТУЮЩИХ**

1. Настойчивое отстаивание своей точки зрения, не думая о решении проблемы.

2. Неспособность изменить тактику, переключиться на другое поведение.

3. Проявление нетерпимости к другой позиции, несогласие на компромисс.

4. Стереотипы - стремление втиснуть решение в рамки существующих правил, не подходящих для данной ситуации.

5. Уход в сторону от главной проблемы.

6. Нежелание поиска альтернатив и вариантов решения проблемы.

7. Неспособность рефлексировать и выстраивать отношения с оппонентом.

8. Критика, продуцирование отрицательных эмоций у себя и оппонента.

9. Приписывание ответственности за ситуацию только оппоненту.

**Если ты раздражен, разгневан…**

- Дай себе минуту 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 секунд;

- 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 оценить ситуацию.

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

4. Подумайте о последствиях выбора!

5. Проявите эмпатию к собеседнику. Постарайтесь понять, помочь.

6. Основное условие конструктивного разрешения конфликта – диалог.

7. Первыми сделайте шаг к нормализации отношений. Миролюбие - ваш союзник.

8. Прибегните к мнению третьего, авторитетного лица.

9. Решайте спор в настоящем времени, не упоминая прошлые обиды, конфликты.

10. Помните - в конфликте всегда виноваты обе стороны. Поэтому будьте готовы преодолеть собственные амбиции.

**СИТУАЦИИ ВЫБОРА СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стратегия** | **«Плюсы»** | **«Минусы»** |
| Избегание | Когда хочешь выиграть время, конфликт может разрешиться сам собой | Проблема остается неразрешенной |
| Компромисс | Когда другие стратегии неэффективны | Получаешь только часть того, на что рассчитывал |
| Сотрудничество | Когда есть время и желание разрешить конфликт удобным для всех способом | Требует много сил и времени, успех не гарантирован |
| Приспособление | Когда хорошие отношения для тебя важнее своих интересов, когда правда не на твоей стороне | Твои интересы остались без внимания, ты уступил |
| Соревнование | Когда правда на твоей стороне, тебе во что бы то ни стало надо победить | Эта стратегия может сделать тебя непопулярным |

**Конфликт**- это острый способ разрешения противоречий, возникающих в процессе социального взаимодействия, выходящий за рамки социальных норм и сопровождающийся негативными эмоциями.

**Какие бывают конфликты?**

1. **Фактические.** Такие конфликты являются самыми распространенными и самыми простыми для разрешения. Предметом спора является конкретный предмет. Чтобы получить объективное суждение, спорщики обращаются к третьему лицу. Для конфликтов в быту этим лицом часто является старший родственник или друг, вне дома – руководитель. При невозможности разрешить конфликт на этом уровне, спорщики обращаются в суд.
2. **Конфликты выбора.** Случаются когда стороны затрудняются прийти к соглашению по поводу принятия каких-то действий, метода решения проблемы. Например, споры по поводу выбора подрядчика (в бизнесе) или разногласия о способах воспитания ребенка (бабушка балует, а мама с папой – за строгость).
3. **Конфликты приоритетных целей.** Являются для разрешения самыми сложными, потому что определить первоочередные задачи всегда сложно, будь то бизнес или семья.

**«ВИДЫ КОНФЛИКТОВ»**

**Конфликты**– это норма общественной жизни. Они могут быть как полезными, так и приносить вред. Исходя из этого, они бывают:

**Конструктивные** – приводят к принятию обоснованных решений и способствуют развитию взаимоотношений.

**Деструктивные** – препятствуют эффективному взаимодействию и принятию решений между людьми.

**Как завершится конфликтная ситуация**

**зависит только от ВАС и выбранной**

**ВАМИ стратегии!**

**Желаем Вам успеха!**



**Конфликты и пути их решений**

