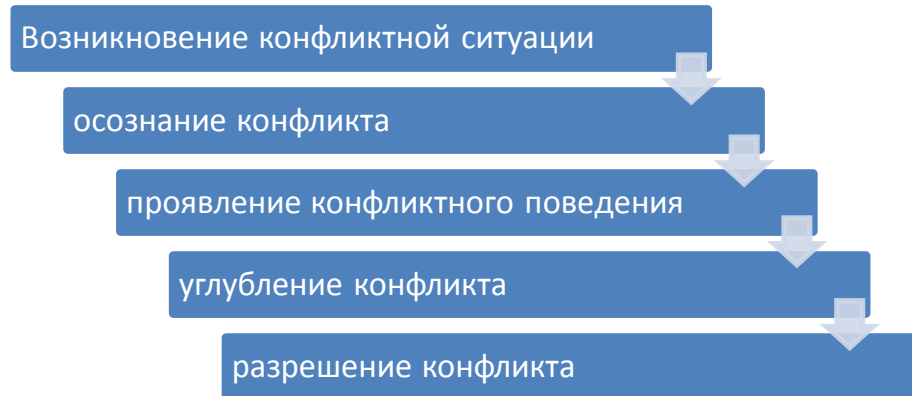


Рекомендации

Как вести себя в конфликтной ситуации

Конфликт – это столкновение интересов, целей, мнений двух или более участников ситуации. Конфликты могут быть межличностными и групповыми. В своем развитии конфликт обычно проходит пять ступеней:



Постепенно происходит эскалация конфликта. В процессе конфликтного поведения все большую роль начинают играть отрицательные эмоции – злость, обида, гнев, желание отомстить. Эти эмоции мешают мыслить адекватно и ведут к большему нагнетанию конфликта.

Как же быть, если вы уже находитесь в конфликтной ситуации?

- Прежде всего, осознайте свои эмоции и поставьте их под контроль, чтобы вы управляли ситуацией, а не ваши эмоции.
- Не вовлекайте в конфликт все большее количество участников.
- Стремитесь к конструктивному разрешению конфликта. Наилучшим выходом из конфликта будет вариант, устраивающий всех участников, ищите такой вариант. Если это невозможно, ищите компромиссный вариант;
- Никогда не говорите то, о чем можете пожалеть в дальнейшем. Помните, конфликт не будет длиться вечно.

Помните, важно не выиграть в конфликте, а сохранить добросердечные отношения !