**Межличностные конфликты, их разрешение.**

**Причины межличностных конфликтов:**

* слухи, сплетни, клевета и прочие искажения информации;
* несогласованность в отношениях между людьми (ведь никому не нравится, когда коллега вдруг начинает брать на себя роль командира, когда ему таких полномочий никто не давал);
* низкий эмоциональный интеллект;
* психологическая неустойчивость;
* неспособность сопереживать;
* излишняя впечатлительность.

**Способы решений конфликтных ситуаций.**

1) Разберитесь с причинами, приведшими к конфликту, с помощью взаимных вопросов. Оставьте эмоциональность в стороне, обсуждение должно быть максимально объективным.

2) Не отказывайтесь от своей позиции, но и не заставляйте вторую сторону менять его точку зрения.

3) Внимательно подбирайте слова во время переговоров, чтобы не усугубить ситуацию.

4) Предметом разговора должна стать конкретная проблема, а не человек.

5) Главное – быть искренним. Сообщите обидевшей вас персоне о своих эмоциях и переживаниях.

6) Принимайте эмоции партнера, попробуйте встать на его место и почувствовать то, что он переживает. Это поможет лучше другого человека и его мотивы.

7) Если чувствуете, что противостояние затухает, простите своего оппонента, сообщите ему об этом.

8) Если партнер не считает, что конфликт исчерпан, продолжайте разговор до той поры, пока не останется неразрешенных вопросов. Если же проблему невозможно решить совместно, то проработайте ее внутри себя, чтобы она в будущем не доставляла вам проблем. Простите себя и не зацикливайтесь на сложившейся обстановке.

Теперь вы знаете, как предупредить конфликт и как выйти из сложной ситуации, если она все-таки возникла. Предупрежден, значит, вооружен. Надеемся, эти знания будут для вас полезны и сыграют в вашей жизни положительную роль.