**Советы психолога**

***Как вести себя в конфликтной ситуации***

***Конфликт***— столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов людей.

Конфликты являются неотъемлемой частью взаимоотношений людей, поэтому крайне важно научиться достойно выходить из конфликтных ситуаций, найдя при этом правильное конструктивное решение проблемы.

*Тактические приемы поведения в конфликтной ситуации*:

А) Позвольте оппоненту "выпустить пар"

Если партнер по спору чересчур возбужден, агрессивен и договориться с ним невозможно, помогите ему снизить внутреннее напряжение. Во время его "взрыва" эмоций ведите себя спокойно, уверенно, но не высокомерно, дайте ему возможность высказаться. Если во время спора вы начнете кричать друг на друга вам будет сложно конструктивно в дальнейшем вести диалог и решить возникшую проблему.

Б) Остановите агрессию оппонента неожиданными приемами

Если оппонент во время решения проблемы начинает кричать, задайте ему неожиданный, не касающийся темы спора, но значимый для вашего оппонента вопрос или попросите у него совета. Выразите ему свое сочувствие.

Г) Не давайте вашему оппоненту отрицательных оценок, лучше говорите о своих чувствах

Вместо того, чтобы сказать: "Вы меня обманываете", скажите: "Я чувствую себя обманутым".

Вместо: "Вы не правы, вы ничего не понимаете", скажите: "Давайте посмотрим на это с другой стороны".

Будьте предельно вежливы, спокойны и уверенны.

Д) Попросите вашего собеседника сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий

Некоторые люди отказываются от решения проблемы из-за неприязненного отношения к оппоненту. Допускать этого нельзя.

Не позволяйте эмоциям управлять вами, а тем более взять над вами верх.

Постарайтесь отделить неприятную вам личность от проблемы.

Определите вместе с собеседником проблему и сосредоточьтесь только на ее решении.

Е) Попросите собеседника высказать свои соображения по решению возникающей проблемы и свои варианты решения

Не надо искать виновных и объяснять создавшееся положение. Ищите выход из него. Не останавливайтесь на первом приемлемом варианте. Попытайтесь найти как можно больше таких вариантов, чтобы из многих выбрать лучший, такой, чтобы он был наиболее приемлемым и для вас и для вашего собеседника.

Ж) Независимо от ситуации позвольте оппоненту "сохранить свое лицо" и достоинство

Если ваш собеседник ведет себя агрессивно, не позволяйте себе распуститься и отвечать агрессией на агрессию, задевая тем самым достоинство партнера. Такого он вам никогда не простит. Не затрагивайте личность партнера. Давайте оценку только его поступкам и действиям.

З) Отражайте как эхо смысл высказываний и претензий оппонента

Употребляйте фразы типа: "Правильно ли я вас понял...вы хотите сказать, что...". То есть во фразах должны отражаться мысли и высказывания вашего партнера. Это поможет устранить недоразумения и продемонстрирует собеседнику ваше внимание и заинтересованность в решении проблемы, что несомненно уменьшит его агрессию.

И) Извинитесь, если чувствуете свою вину

К извинениям способны зрелые уверенные в себе люди. Извинения обезоруживают агрессивно настроенного собеседника и вызывают у него чувство уважения и доверия к вам.

К) Ничего не надо доказывать

В конфликтной ситуации очень сложно что-либо доказать друг другу. Способность понимать собеседника и соглашаться с его точкой зрения нам мешают отрицательные эмоции. Человек, переполненный отрицательными эмоциями не способен думать и адекватно оценивать сложившуюся ситуацию.

*Помните, любой конфликт можно разрешить "мирным путем", без применения силы.*

**Советы психолога**

***Как справиться с агрессией***

***Агрессия-***множество разнообразных действий, которые нарушают физическую или психическую целостность другого человека, наносят ему материальный ущерб, препятствуют осуществлению его намерений, противоречат его интересам и ведут к уничтожению.

В каждом из нас в той или иной мере присутствует «агрессия», главное в том, чтобы она не приобрела «злокачественный» характер, поэтому следует заранее преодолевать легкие стадии агрессии.

*Методы борьбы с агрессией:*

1) Отвлекитесь от ситуации

Если что-то не получается, то можно попробовать повлиять на ход развития ситуации, просто изменив ее. Когда негативные эмоции начинают руководить вами и вводить в агрессивное состояние, самым оптимальным вариантом будет просто уйти из того места, где вы находитесь в данный момент. В этом случае такой поступок станет самым разумным выходом. Пройдитесь по парку, порадуйтесь отличной погоде, помечтайте и, вернувшись через какое-то время обратно, вы сможете по-новому взглянуть на сложную ситуацию.

2) Выдохните и сосчитайте до 10

Самый действенный способ, который поможет успокоиться – это правильное дыхание. Когда чувствуете, что начинаете раздражаться, просто сделайте медленный выдох и сосчитайте до 10.

3) Развивайте терпение

Помните, вы не идеальны, поэтому старайтесь развивать и воспитывать в себе терпимое отношение к окружающим. Более того, не обращайте внимания на незначительные раздражители, ведь они того не стоят.

4) Не кричите

Если во время ссоры вы произнесете то, что хотели прокричать тихим и медленным голосом, сможете не только справиться с нарастающей агрессией, но и посмотреть на проблему с другой стороны. Ведь за счет того, что вы будете говорить неестественным для себя голосом, сложится впечатление, что эта ситуация происходит с кем-то другим, но уж точно не с вами.

5) Прикусите губу

Во время нарастающего раздражения сделайте какое-то неприятное для вас действие, к примеру, можно ущипнуть себя за руку или прикусить губу. Это поможет на какое-то время отвлечься и увидеть ситуацию в другом свете.

6) Практикуйте навыки спокойного присутствия

Отличным вариантом, в момент эмоционального напряжения, может стать следующий прием: сядьте на стул и представьте, что вы – это спокойная гладь озера, при этом вода в нем отражает действительность. Таким образом, вы отведете все негативные мысли и эмоции от себя, а значит, и избавитесь от агрессии.

7) Больше смейтесь

Удивительно, но очень действенным способом, благодаря которому можно быстро избавиться от возбужденного состояния является смех. Положительные эмоции не только улучшают настроение, но и заряжают позитивом. Вспомните смешной анекдот, и раздражение от происходящего моментально исчезнет.

8) Поменяйтесь местами с другим человеком

Поставьте себя на место другого человека во время разгорающегося конфликта и постарайтесь представить те эмоции и чувства, которые испытывает ваш оппонент. Не раздражайтесь, а попробуйте все мирно обсудить. Это поможет не только достигнуть недостающего взаимопонимания, но и отвлечь от спорной ситуации.

9) Больше отдыхайте

Как правило, основными симптомами, которые провоцирует возникновение агрессии, являются усталость и стресс. Главной причиной раздражительности может стать недостаток сна. Поэтому выделяйте больше времени на сон и начинайте утро с полезного завтрака, состоящего из каши и свежевыжатого сока.

10) Займитесь спортом

Найдите в своем плотном графике время на занятие спортом. Не копите в себе раздражительность, ненависть и гнев. К примеру, чтобы негативные эмоции перестали «командовать», можно заняться специальной йогой, которая научит контролировать свою агрессию и расслабляться.

*Вариантов в поисках решения того, как бороться с агрессией, может быть множество. Однако, что бы ни происходило, нужно стараться сохранять терпение и спокойствие, не позволять проникать ничему негативному в свою жизнь. Важно помнить о том, что все плохое проходит, а хорошее – всегда остается.*

*Конечно же, как бороться с собственной агрессией решать только вам, но, если верить в хорошее, гнать от себя все негативные эмоции и мыслить позитивно, то в вашей жизни не останется места для раздражения, недовольства и гнева. Не злитесь и чаще улыбайтесь!*