**Как нужно себя вести в конфликтной ситуации?**

Существуют определенные правила поведения, если вы хотите решить эту проблему, а не превратить ее в катастрофу.

Даже между близкими людьми порой возникает недопонимание, ссоры, и от того, как поведут себя обе стороны конфликта, зависят их дальнейшие отношения. Ведь сгоряча можно наговорить лишнего, лишь бы посильнее ранить человека, и эти слова запоминаются надолго. Суть конфликта может забыться, но слова, которые ранили сердце, запомнятся навсегда, и будут долго сидеть занозой.

Конфликтов трудно избежать, а значит, нужно научиться правильно, реагировать на конфликтную ситуацию, и грамотно себя вести. Это поможет и в быту, и в школе, и просто на улице. Спор – это не борьба без правил, и в нём есть запрещённые приёмы. Что запрещено в конфликте, и как нельзя себя вести, если хотите выйти из конфликта победителем, или, по крайней мере, с минимальными потерями, есть определённые правила.

Самое главное, что нужно понять о любом конфликте с окружающими - **суть и причина любого конфликта - это противоречие интересов, не более того.**

А вот то, в какой форме люди пытаются отстаивать свои интересы, к сути конфликта уже особого отношения не имеет, хотя именно форме почти всегда уделяется наибольшее внимание.

То, что форме протекания конфликта придаётся столько внимания - совершенно не удивительно, поскольку по форме люди сплошь и рядом превращают конфликт  в скандал. Причём те, кто превращает конфликт  в скандал всегда уверены, что для этого у них есть "железные основания". К слову, эти самые "железные основания" всегда сводятся к одному из  двух вариантов:

**Вариант "А"**звучит примерно так: "Мои интересы так грубо (варианты: сильно, нагло, бесчестно и т.п.) нарушены, что я имею полное право не особо стесняться в выражениях и тоне высказываний."

**Вариант "Б"** обычно выглядит следующим образом: "Это он  первый начал (это она первая начала) оскорблять, так что теперь я тоже имею полное право не особо выбирать выражения и интонации."

Но как говорится в известной шутке - "с таким подходом слона не продать". То есть, прямо говоря: ни вариант "А", ни вариант "Б" не ведут к эффективному решению конфликта. Хоть и позволяют всласть поскандалить, а если "повезёт" то даже и подраться .

Самое же важное, что абсолютно верна древняя истина - "для хлопка нужны две ладони". То есть скандал получится только тогда, когда в нём участвуют обе стороны. Если скандалить пытается только одна сторона, а вторая ведёт себя в конфликте корректно - скандал не получится.

Моя цель в данной заметке привести рекомендации, позволяющие решать конфликты, а не превращать их в скандалы, то есть позволяющие найти адекватные способы решения конфликтных ситуаций.

Итак,

чтобы в любом конфликте, который  Вы хотите решить, сберечь себе нервы, время и деньги, Вам, для начала, следует принять для себя следующий принцип - "другая сторона в конфликте может вести себя как угодно, а я лично всё равно при этом буду вести себя в конфликте психологически грамотно", и начать им руководствоваться в каждом случае конфликта с окружающими.