**Вам, взрослые, на заметку!**

***Профилактика конфликтов***

***При вступлении в конфликт:***

* определите проблемы, относящиеся к ценностной сфере (стоит ли настаивать на своем, значимо ли это?);
* определите ваши ценностные альтернативы;
* выберите одну из них, исходя из последствий, которые они влекут за собой;
* проанализируйте последствия разрешения конфликта (в близкой и дальней перспективе);
* определите причины возникновения конфликта;
* проанализируйте взаимоотношение участников до возникновения конфликта;
* выявите, есть ли лица, заинтересованные в конфликте или его позитивном разрешении;
* определите свои задачи;
* выберите способы взаимодействия с оппонентом, не унижающие ни одну из сторон. Мысленно проиграйте как можно больше позитивных вариантов.

***Возьмите на себя управление разрешением конфликта*:**

* проявите инициативу в поиске консенсуса: кто делает первый шаг, тот и выигрывает. (Если вы чувствуете, что не правы, признайте это сразу.);
* в начале переговоров используйте «Я– сообщение», «Активное слушание»;
* дайте почувствовать своему оппоненту его значимость;
* не выдвигайте сразу свои требования и условия, подчеркните точки соприкосновения, взаимные интересы;
* обосновывайте свои доводы, ищите альтернативу, демонстрируйте свою заинтересованность человеком и его проблемами.

***Как избежать ненужных конфликтов? Существует ряд правил****:*

* не говорите сразу с взвинченным, возбужденным человеком;
* создайте благоприятную,  доброжелательную атмосферу доверия;
* попробуйте стать на место оппонента, посмотреть на проблему его глазами;
* не скрывайте своего доброго отношения к человеку, выражайте одобрение его поступков;
* заставьте себя молчать, когда задевают в мелкой ссоре;
* умейте говорить спокойно и мягко, уверенно и доброжелательно;
* признавайте достоинства окружающих во весь голос, и врагов станет меньше;
* если вы чувствуете, что не правы, признайте это сразу.