**Как предупредить конфликт**

[Самое правильное поведение](https://otnoshenija.ru/kak-ne-vlyubitsya-v-lyubovnika-osobennosti-i-sovety/) при выстраивании отношений с другими людьми – не допустить возникновения и развития конфликта. В психологии был выработан ряд определенных правил общения и взаимодействия, которые помогают этого достичь.

**Правило №1**

Необходимо научиться сдерживать себя в моменты раздражения и гнева. Это непросто, но нужно учиться. Умение сдерживать себя очень важно для предотвращения конфликтов.

**Правило №2**

Не стоит решать за других и указывать как им поступать так, а не иначе. Лучше направить усилия внутрь себя, разобраться в своих переживаниях.

**Правило №3**

Об этом часто забывают, но [лучшее время для разговора](https://otnoshenija.ru/kak-perezhit-razvod-s-muzhem-esli-eshhe-lyubish-etapy-oshibki-i-prakticheskie-sovety/) – когда человек отдохнул, сыт и спокоен. Очень много конфликтов разгорается именно по причине физиологии, когда трудно контролировать себя.

**Правило №4**

Для успешного разрешения спорной ситуации нужно направить свое внимание на причину возникшего разногласия. На деле часто получается наоборот – оппоненты бесконечно обсуждают процесс ссоры, ее детали, когда стоило бы разобраться в том, почему это вообще произошло.

**Правило №5**

Не нужно копаться в прошлых обидах. Это прямая дорога к усилению взаимных претензий. Необходимо сосредоточиться на текущем моменте и направить силы на его разрешение.

**Правило №6**

Важно не накапливать большое количество нерешенных проблем, а решать их, как только они появились. Чем больше проблем, тем более высока вероятность конфликта. Ни когда не стоит возвращаться к закрытым темам.

**Правило №7**

Часто конфликты образуются из-за того, что люди не проговаривают своих обид. Они долго носят их в себе, а потом происходит взрыв в виде скандала. Конечно, нужно научиться высказывать претензии корректно и без провокаций, иными словами, не забывать про воспитанность.

**Правило №8**

Продолжением предыдущего способа является соблюдение культуры общения. Как бы ни раздражал человек, не стоит опускаться до оскорблений и ругани. Уладить разногласие это не поможет, наоборот, спровоцирует более бурное выяснение отношений.

**Правило №9**

Кроме того, следует следить за тоном, которым произносятся слова беседы. Иногда речь правильна и культурна. Но ее манера такова, что влечет за собой вспышку гнева и агрессии со стороны собеседника.

**Правило №10**

Важным проявлением выдержки является способность не впадать в истерику по любому поводу. Безусловно, этим поведением можно добиться результата. Только он будет временным, а постоянные манипуляции не нравятся никому.

**Вот навыки, присущие бесконфликтным людям**

**1. Это способность к анализу поведения окружающих людей и их взаимоотношений.**

**2. Самокритичность – внимательно следить за своими поступками и словами.**

**3. Уважительное и вежливое отношение ко всем людям которые их окружают, а не только к старшим наставникам и родителям.**

**4. Стремление понять мотивы поведения окружающих, уважение и принятие их выбора.**

**5. Проявление в беседе искреннего интереса к личности собеседника, внимательное отношение к его рассказам.**

**6. Бесконфликтные люди стараются быть на одной волне с оппонентом. Они частично перенимают их стиль общения. И это способствует откровенности и, соответственно доверию.**

**7. Обсуждая ситуацию, такие люди не осуждают других. Они е сплетничают и не поднимают неприятные для собеседника темы, чтобы не провоцировать негатив.**

**8. Поддержание в разговоре нейтрального или располагающего тона без осуждения собеседника и указаний на его ошибки, недопущение пренебрежительности или высокомерия.**