

Как избежать конфликт — 10 правил



- **Устраняйте причины, а не следствие.** Подумайте хорошенько, что стало причиной для конфликта. Обсудите именно этот момент, а не ссору.
- **Не вспоминайте прошлое.** Если постоянно цепляться за прошлое, то конфликт будет очень сильным.
- **Не копите проблемы.** Как только проблема появляется, то сразу же ее **Научитесь сдерживаться.** Взгляните на ситуацию со стороны. Подумайте о хорошем, к примеру, что вы смотрите фильм.
- **Не накручивайте себя.** Подумайте, почему вы вообще так сильно переживаете за произошедшее и разберитесь в своих чувствах.
- **Выбирайте время для разговора.** Никогда не разговаривайте с раздраженным, голодным или выпившим человеком.
- решайте.
- **Не таите обиды.** Если вы обиделись, то скажите об этом спокойно и без истерик. Не носите ничего в себе.
- **Никого не оскорбляйте.** Помните, любое оскорбление является причиной новой ссоры.
- **Не язвите и не иронизируйте.** Часто даже не слова обижают собеседника, а тон, которым они сказаны.
- **Не устраивайте истерику.** Истерика является одной из форм манипуляции человеком.