**Конфликт —** ситуация, в которой одна из сторон стремится занять позицию, противоположную  интересам другой стороны.

Действия сторон конфликта направлены на то, чтобы получить какие-то выгоды или преимущества (моральные, материальные, психологические), или сохранить свои сложившиеся позиции. Здесь прослеживается четкая параллель с [психологическим воздействием](https://worldmanipulator.ru/zashhita-ot-psixologicheskogo-vozdejstviya/).

Конфликт, как правило, начинается с запуска одной из сторон так называемого конфликтогена.

**Конфликтоген**—  это провокационное по смыслу слово или действие, создающее конфликтную ситуацию, которая может вылиться в конфликт.

*Например, вы договорились с приятелем встретиться где-либо в определенное время. По какой-то, возможно важный, причине вы опоздали. Придя на встречу, вы извинились и объяснили причину своего опоздания.*

*Приятель, однако, стал выговаривать вам, что причины вашего опоздания не есть форс-мажор (недоверие), что опаздывают только люди безалаберные или эгоисты (оскорбление, агрессия и принижение вашей значимости), и что лично сам он никогда себе такого не позволяет (выражение превосходства).*

*Поскольку причина опоздания было действительно веской, и вы искренне извинились, вы будете возмущены. Возможно, вы скажите приятелю, что вы тоже можете вспомнить несколько случаев, когда он не выполнял взятых на себя обязательств, и что ему лучше бы последить за собой, а не «строить» вас (защищаясь, вы нападаете, вы бросаете гранату назад).         Красным цветом обозначены конфликтогены.*

**Все, конфликтная ситуация готова. Перерастет ли она в конфликт — зависит теперь только от вас и вашего приятеля.**

И если конфликт возникнет, возможно, он продлится день или месяц, но может случиться и так, что вы оба «закусите удила» и перестанете общаться.

Что же делать для того чтобы не допускать конфликтов с друзьями, либо, если он возник, уметь его погасить.

Самое первое, нужно научиться понимать людей. Нужно уметь посмотреть на вещи и обстоятельства с их точки зрения. Бывает так, что человек говорит что-либо неприятное вам не потому, что хочет оскорбить вас, а от возмущения. Это нужно понимать. Критика от друга – это полезно.

Далее, будьте всегда честны с друзьями. Умеете найти к ним подход, и не слишком докучайте советами. И научитесь быть снисходительным.

Умеете определить назревшую конфликтную ситуацию и научитесь не допускать перерасти ей конфликт.

**При этом строго держите дистанцию и ни в коем случае не позволяйте сесть себе на шею.**

Что сделала бы я для выхода из ситуации описанной выше.

Я бы взяла друга за руку, и, глядя ему в глаза, сказала бы:

— Слушай, мы сейчас с тобой тупо поссоримся, а ведь это ни мне, ни тебе не нужно. Да, я виновата. Я и сама ненавижу ждать, и прекрасно понимаю тебя. Но поверь, всё действительно сложилось так, что я ничего не смогла поделать. Просто пойми меня, прости и будем жить дальше.

Я думаю, конфликтная ситуация разрешилась бы.

Как избежать конфликтов с родителями.

1) Разговаривать с родителями уважительно и вежливо, не допуская повышенных тонов.

2) Всегда помнить о том, что у родителей есть богатый жизненный опыт, и им лучше известны многие вещи.

3) Стараться помогать родителям в их домашних делах, чтобы им было легче.

4) Учитывать состояние здоровья и бодрости родителей, и если они устали на работе - лучше дать им отдохнуть столько сколько потребуется.

5) Выполнять домашнее задание вовремя, стараясь сделать это на отлично. Родители будут видеть, что растят достойного человека.

6) Слушать советы родителей, потому что в них содержится большая мудрость и помощь в жизни.

7) Ухаживать за родителями, делать иногда сюрпризы, например, иногда самостоятельно проводить уборку.

8) Выполнять указания родителей и слушаться их, потому что они лучше знают, как нужно себя вести и что делать.

9) Быть с родителями честным и не позволять себе даже мелкую ложь.

10) Любить их независимо от всех причин.

**Как избежать конфликтов с друзьями.**

1) Никогда не лгать друзьям.

2) Всегда приходить им на помощь.

3) Находить компромиссы.

4) Поддерживать инициативу и интересы.

5) Общаться уважительно и вежливо.

6) Уважать выбор друга, даже если он противоречит твоему.

7) Чувствовать состояние друга, чтобы в нужный момент он мог остаться в покое.