Упражнения для активизации ресурсов при конфликтной ситуации

УПРАЖНЕНИЕ 1. «РАЗГЛАДИМ МОРЕ»

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация).
Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.
Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «ШАРИК»

Одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации — это напряжение всех мышц. Но напряженные мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, еще сильнее замыкая нас в ней.
Представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе: с-с-с-с...).
Что вы теперь чувствуете? Повторим еще раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК»

Обычно в фрустрирующей ситуации включается наш «внутренний ребенок», и мы начинаем действовать исходя из этого эго-состояния. А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится? Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать.
А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно эго-состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребенку».
Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребенком 4–5 лет. Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Теперь подойдите к этому ребенку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (ласковое имя) и всегда буду беречь и защищать». Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребенок, прижмите его к себе.
Уменьшите ребенка до размеров горошины и положите в свое сердце. Посмотрите, как он там себя чувствует. А как себя чувствуете вы?

ПОМНИТЕ!

Конфликт легче предотвратить, чем разрешить!

Конфликтность педагога может свести на «нет» его профессиональные достоинства

Сотрудничество—лучший способ разрешения конфликтов

МАУДОД

ДВОРЕЦ «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ»

г.Хабаровск
ул.Руднева, 68

Телефон: 8 (4212) 76-39-90; 8 (4212) 76-39-91
E-mail: dtdim-09@mail.ru
web-сайт: http://dk-khv.ru

МАУ ДО «ДТДиМ «Северное сияние»

КАК СПРАВИТЬСЯ С *КОНФЛИКТОМ*

Телефон: +7 (4212) 76-39-90

Автор составитель педагог –психолог:
Булатова Т.Ю.

КОНФЛИКТ -

Это столкновение или противоречие, которое проявляется в противоборстве сторон.
Если он заявил о себе - значит, столкнулись чьи-то интересы, желания, мнения.
Конфликт возник потому, что в Ваших отношениях с другим человеком появилось разногласие, а может быть, - противоречие.

От конфликта нельзя отмахнуться, его можно только разрешить. А как это сделать, если страсти кипят и Вас переполняют негативные эмоции?

При возникновении напряжения необходимо:

1.проявлять естественное внимание к собеседнику, доброжелательность, терпимость, дружелюбие;

2. держаться спокойно, не терять самоконтроля, говорить лаконично, чуть медленнее, если собеседник излишне взволнован;

3.установить контакт глазами и стараться не терять его;

4. дать собеседнику выговориться, не перебивая его;

5. дать собеседнику понять, что вы понимаете его сос тояние (приблизиться, наклониться к нему);

6. признать свою вину, если объективно таковая есть;

7. постараться предельно тактично показать собесед нику, в чем, как вам кажется, он тоже не прав;

8. показывать, что вы заинтересованы в решении про блемы собеседника, сотрудничестве с ним, будете по ддерживать его, если это не противоречит интересам дела;

9. разделять с собеседником ответственность за реш ение проблемы, определять план будущего сотрудни чества.

Рекомендации педагогам по профилактике конфликтов.

1. Помните, что конфликты гораздо легче предупредить, чем завершить. Чем острее и длительнее конфликт, тем труднее его закончить. Учитесь защищать свои законные интересы без конфликтов.

2. Никогда не превращайте учащихся в инструмент борьбы с другими педагогами, родителями. Таким способом вы и своих целей не добьётесь, и мнение о себе коллег и учащихся испортите.

3. Постоянно учитесь контролировать свои негативные эмоции. В процессе общения такие эмоции выполняют отрицательные функции:

-оказывают разрушающее влияние на здоровье того, кто конфликтует;

- ухудшает качество мышления;

- по закону эмоционального заражения вызывают ответную неприязнь у партнёра по общению.

4.Развивайте чувство юмора. Смех способ ен предотвратить многие конфликты.