

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 тугу надутым воздушным шариком. А теперь развязите 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 фruстрирующей 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



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 взъярен;
3. установить контакт глазами и стараться не терять его;
4. дать собеседнику выговориться, не перебивая его;
5. дать собеседнику понять, что вы понимаете его состояние (приблизиться, наклониться к нему);
6. признать свою вину, если объективно таковая есть;
7. постараться предельно тактично показать собеседнику, в чем, как вам кажется, он тоже не прав;
8. показывать, что вы заинтересованы в решении проблем собеседника, сотрудничество с ним, будете поддерживать его, если это не противоречит интересам дела;
9. разделять с собеседником ответственность за решение проблемы, определять план будущего сотрудничества.



Рекомендации педагогам по профилактике конфликтов.

1. Помните, что конфликты гораздо легче предупредить, чем завершить. Чем острее и длительнее конфликт, тем труднее его закончить. Учтите 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 учтите 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 способен предотвратить многие конфликты.