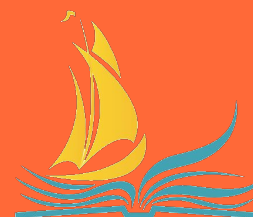
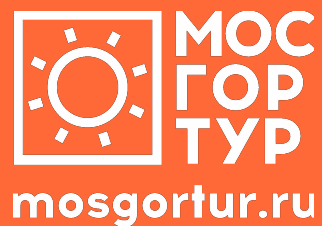
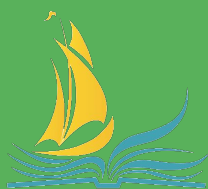




ПРОГРАММА  
ПОДГОТОВКИ  
ВОЖАТЫХ  
ГАУК «МОСГОРТУР»



ЦЕНТРАЛЬНАЯ  
ШКОЛА  
МОСКОВСКИХ  
ВОЖАТЫХ



## РАЗДЕЛ V

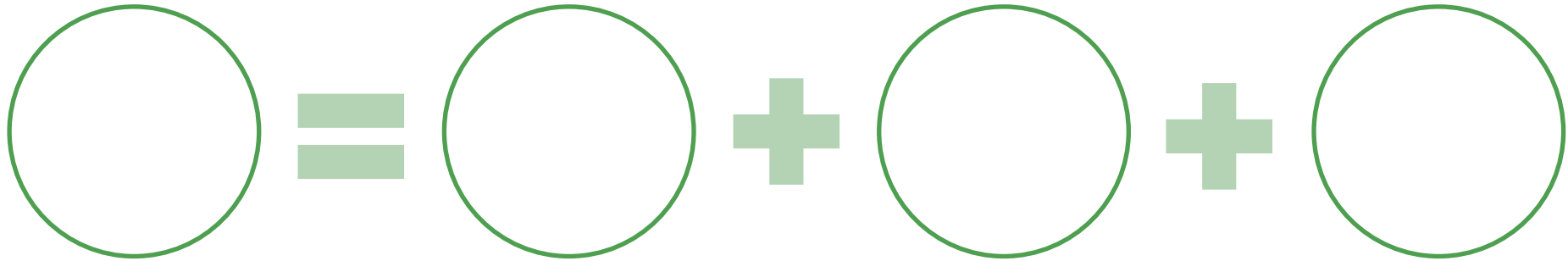
# КОНФЛИКТЫ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ЛАГЕРЯ

---

Типология, структура, функции, стадии конфликтов. Модели поведения в конфликте. Конфликтогены. Типы конфликтных личностей. Основные направления возникновения конфликтов в ДОЛ. Технологии управления конфликтами: прогнозирование, урегулирование и профилактика

# КОНФЛИКТ

- столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия



## Разновидности конфликтов

### Межгрупповые

Конфликтующими сторонами являются социальные группы

### Личностно-групповые

Возникают при несоответствии поведения личности групповым нормам

### Межличностные

Возникают, когда участники преследуют несовместимые цели или стремятся к достижению одной цели, достичь которую может лишь одна из сторон

### Внутриличностные

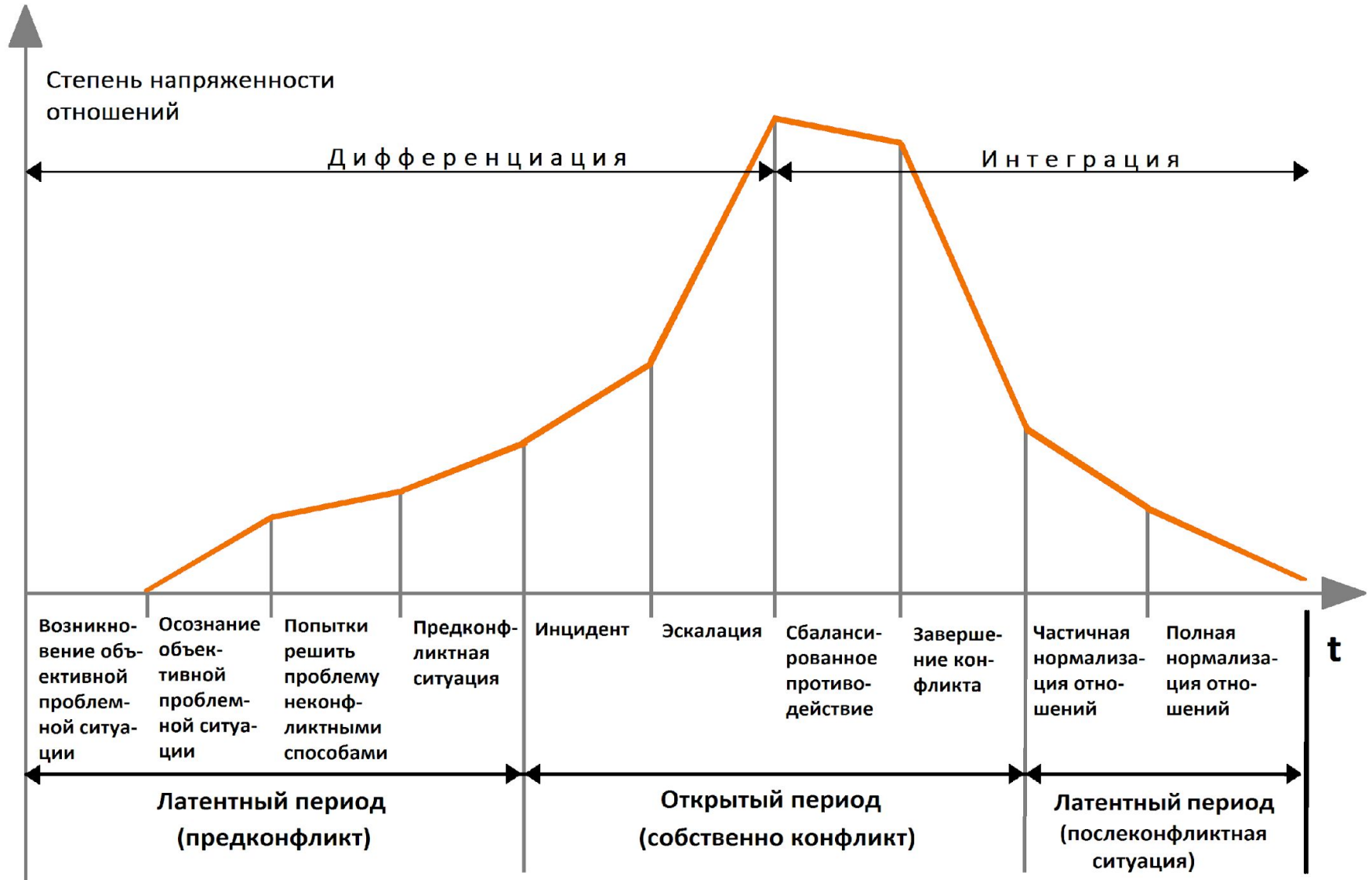
Проявляются в столкновении примерно равных по силе, но противоположно направленных интересов, потребностей, влечений одного человека

# СТАДИИ КОНФЛИКТА



- сигналы конфликта: дискомфорт, нарастание тревожности, рост числа недоразумений
- открытое противостояние, следует учитывать возможные стратегии поведения в конфликте
- анализ эмоций участников конфликта: если улучшаются, значит, конфликт разрешен. Если сохраняется негатив – значит, снят только повод, а проблема остается неразрешенной

# ДИНАМИКА КОНФЛИКТА



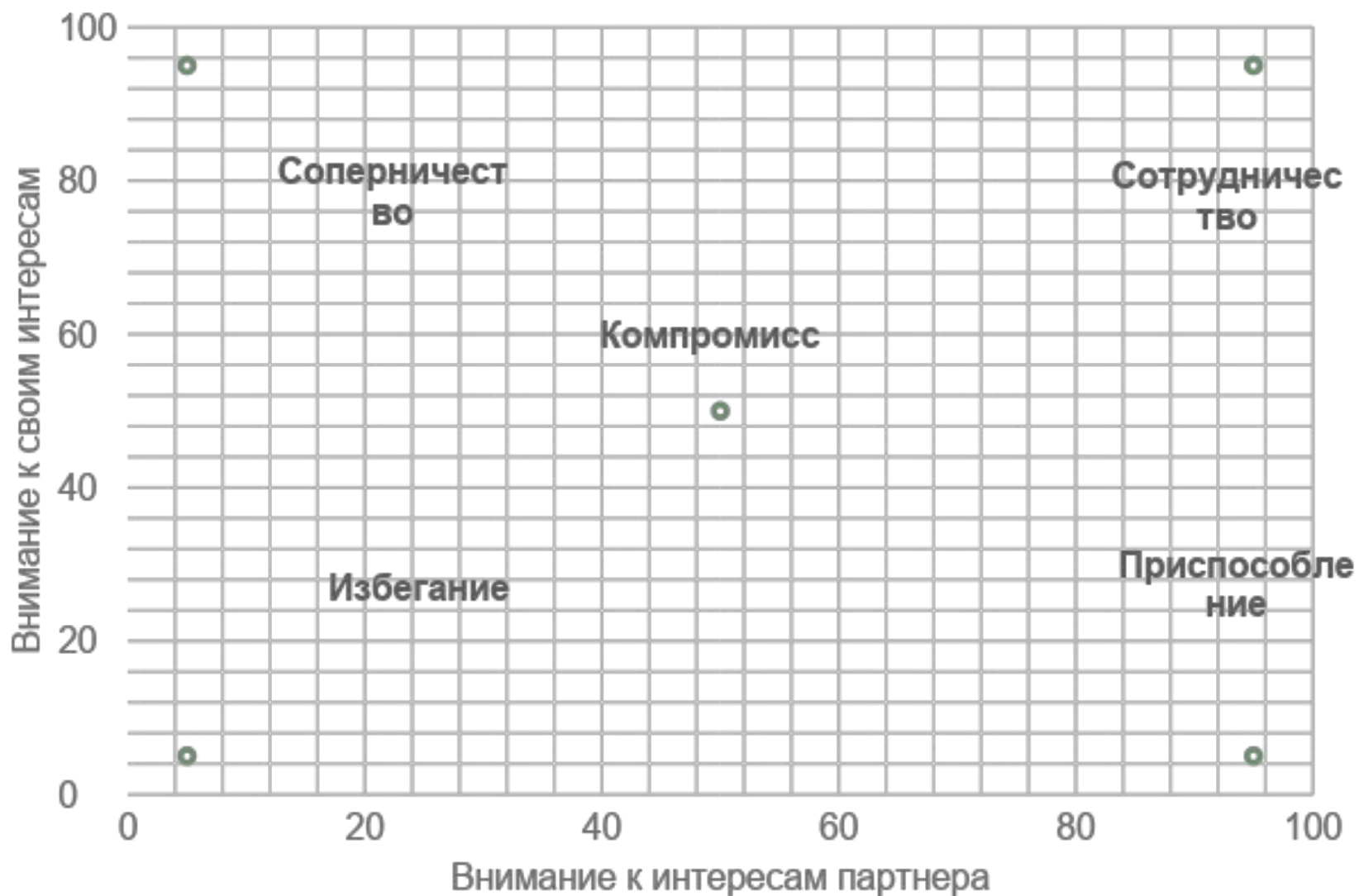
# КОНФЛИКТОГЕНЫ

- это любые слова, бездействие или действия, провоцирующие возникновение конфликтной ситуации и дальнейшее перерастание ее в конфликт

## Разновидности конфликтогенов

1. Незаслуженные и унижительные упреки.
2. Негативные обобщения, «навешивание ярлыков».
3. Настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует себя вести.
4. Указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии.
5. Решительное установление границ разговора, «закрытие» определенных тем для обсуждения.
6. Неуместная ирония, сарказм.
7. Ругательства, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар».

# ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТЕ



# ТИПЫ КОНФЛИКТНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ

## Демонстративный

- Любит находиться в центре внимания. Эмоционален, все делает по ситуации и редко планирует свою деятельность. Быстро адаптируется

## Ригидный

- Требователен ко всему. Недоверчив, подозрителен, излишне тревожен. Зависит от оценки начальства, хорошо понимает отношения в группе. Внешне неэмоционален

## Неуправляемый

- Импульсивен, непредсказуем. Отсутствует самоконтроль. Поведение вызывающее, агрессивное. Тяжело переносит критику, обвиняет других в своих собственных неудачах

## Сверхточный

- Негибок, завышена самооценка, честолюбив, бесцеремонен. Эгоцентрист. Тяжело адаптируются к изменениям. Излишне подозрителен к окружающим. Похвалу принимает как должное, любая критика воспринимается как оскорбление

## Бесконфликтный

- Внушаем. Зависим от чужого мнения, непоследователен. Ориентируется на сиюминутный успех. Стремится к компромиссу из-за слабости воли. Редко анализирует свои поступки и действия окружающих



# НАПРАВЛЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В ЛАГЕРЕ

Взрослые-  
Взрослые

Взрослые-  
Дети

Дети-Дети

# КОНСТРУКТИВНОЕ РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

## Шаги к разрешению конфликта

1. Выделить основную проблему.
2. Определить причины возникновения конфликта.
3. Рассмотреть варианты возможного разрешения конфликта.
4. Выяснить, каковы вероятные следствия каждого из возможных путей разрешения конфликта, что нужно сделать для достижения намеченной цели.

## Основные правила поведения в конфликтной ситуации

- нужно уважительно относиться к инициатору конфликта;
- не расширять предмет ссоры;
- нужно позитивно формулировать суть острой ситуации;
- соблюдать эмоциональную выдержку;
- спор должен быть обезличен.



## РАЗДЕЛ V

# СТРЕСС В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЖАТОГО

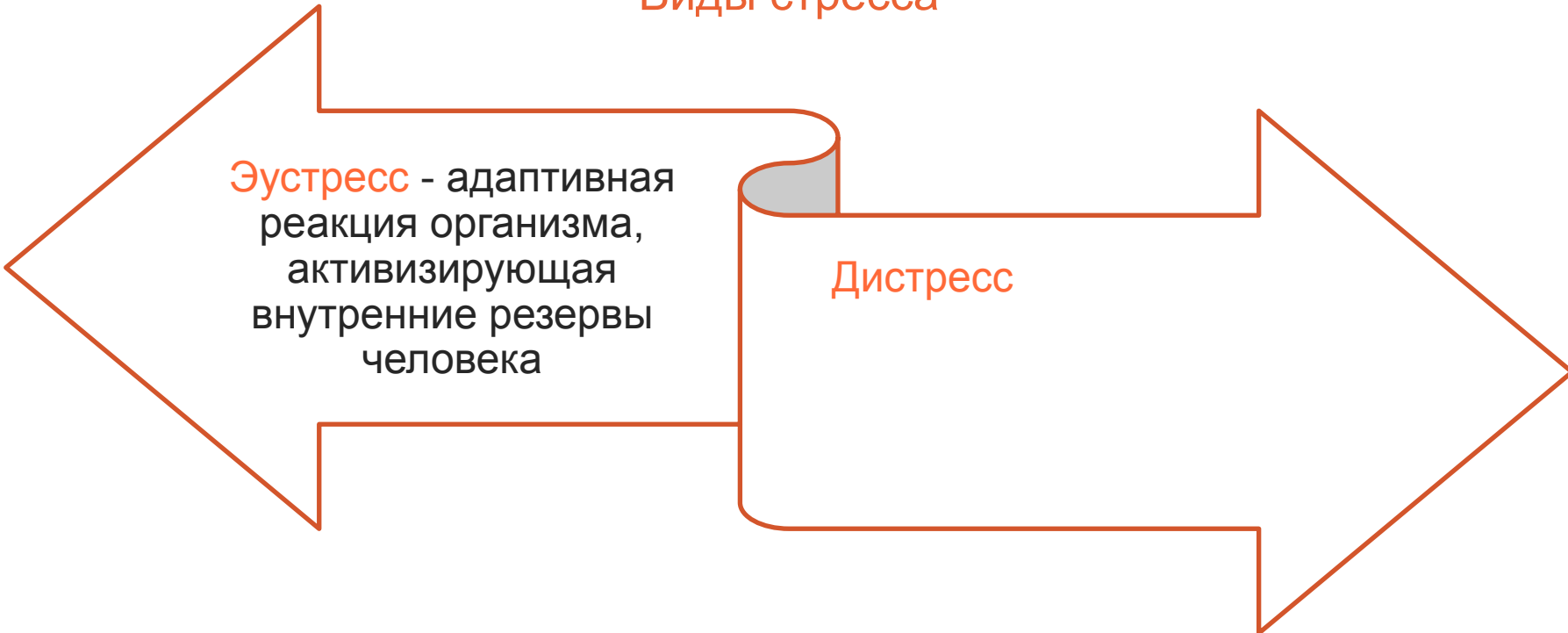
---

Стресс: понятие, сущность, особенности. Стадии развития стресса. Формы проявления стресса. Стресс-факторы (стрессоры) в детском лагере. Факторы, способствующие переходу стресса в дистресс и эустресс. Способы совладания со стрессом

# СТРЕСС

— состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах

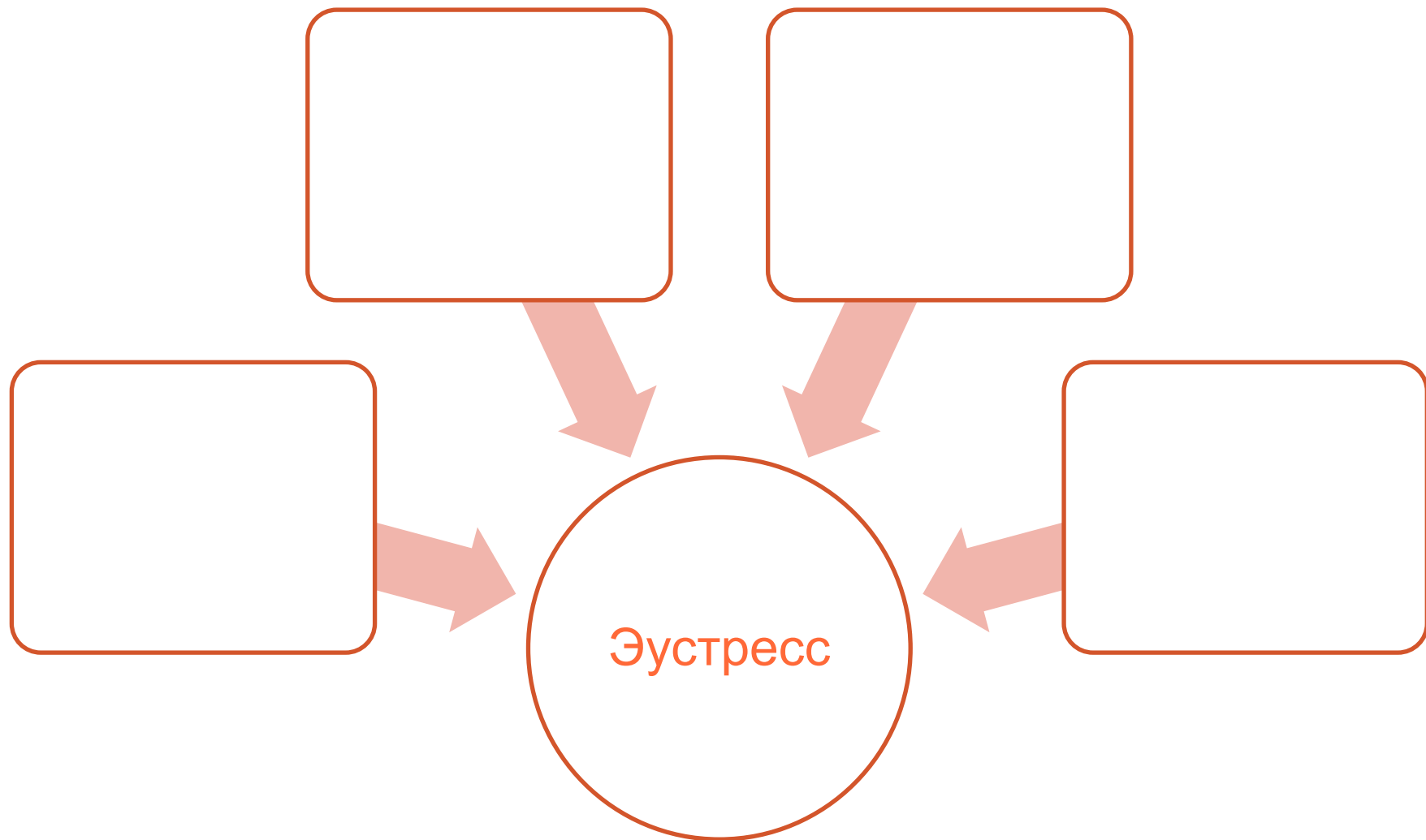
## Виды стресса



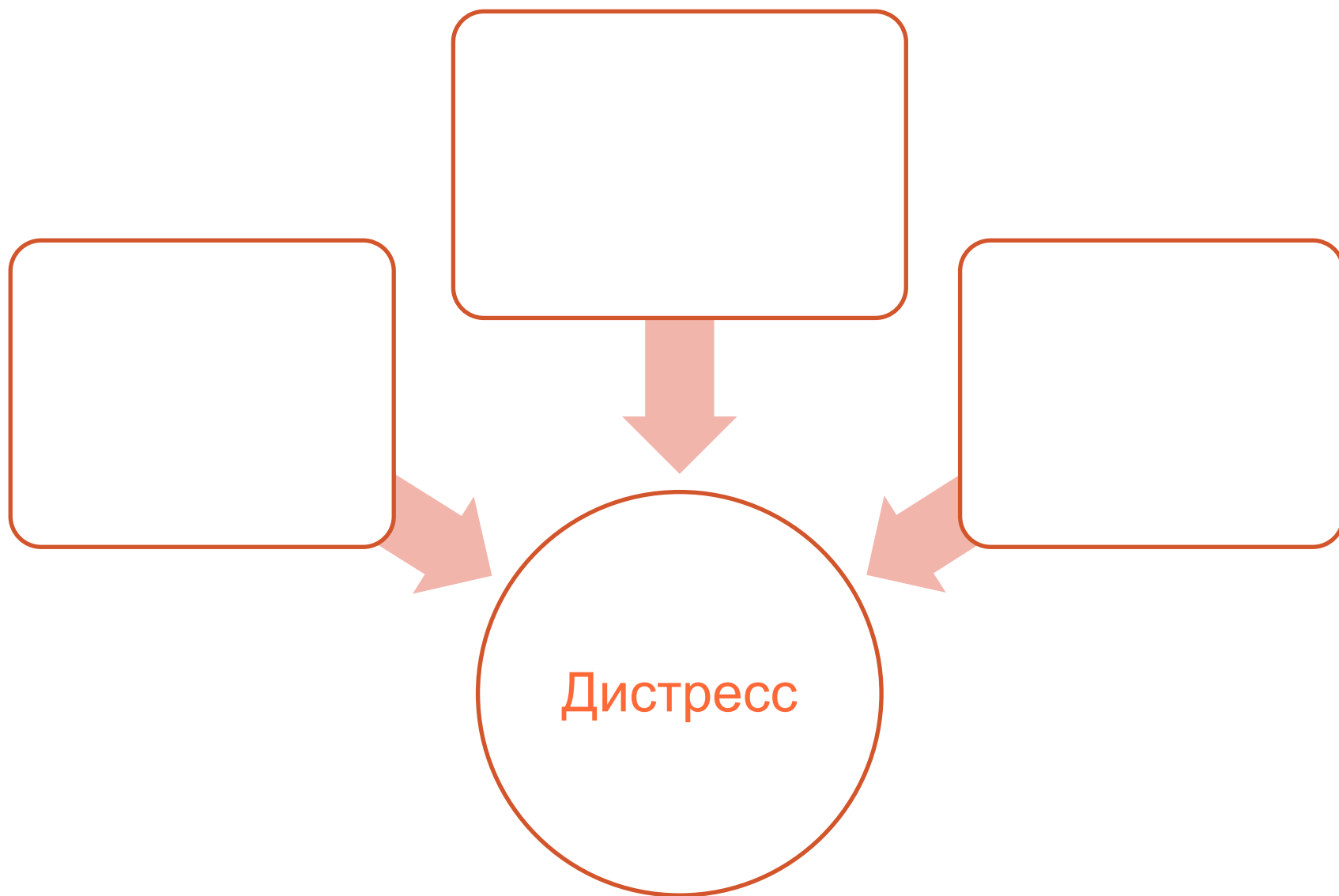
**Эустресс** - адаптивная реакция организма, активизирующая внутренние резервы человека

**Дистресс**

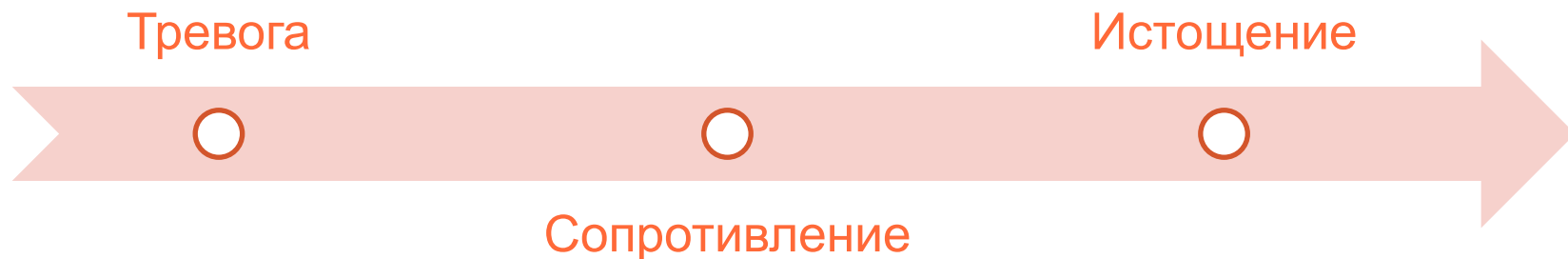
# ПЕРЕХОД СТРЕССА В ЭУСТРЕСС



# ПЕРЕХОД СТРЕССА В ДИСТРЕСС



# СТАДИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССА

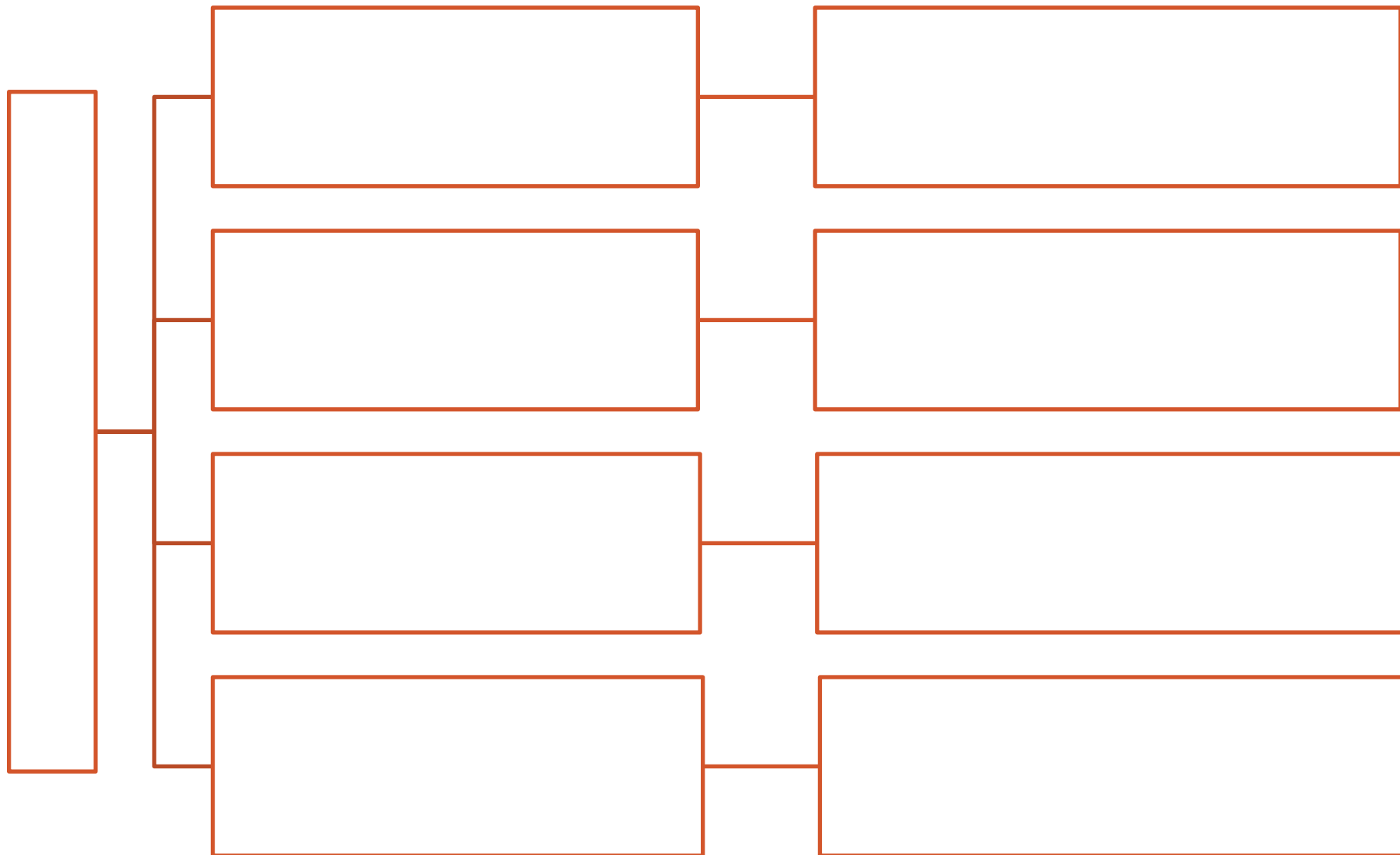


**Стадия тревоги** - настороженность и напряжение. Мобилизация адаптационных ресурсов. Могут возникнуть т.н. психосоматические расстройства: мигрень, аллергия, расстройство желудка и т.п.

**Стадия сопротивления** - возникает, если стресс остается сильным. Активное расходование ресурсов. Настрой на длительное преодоление трудностей.

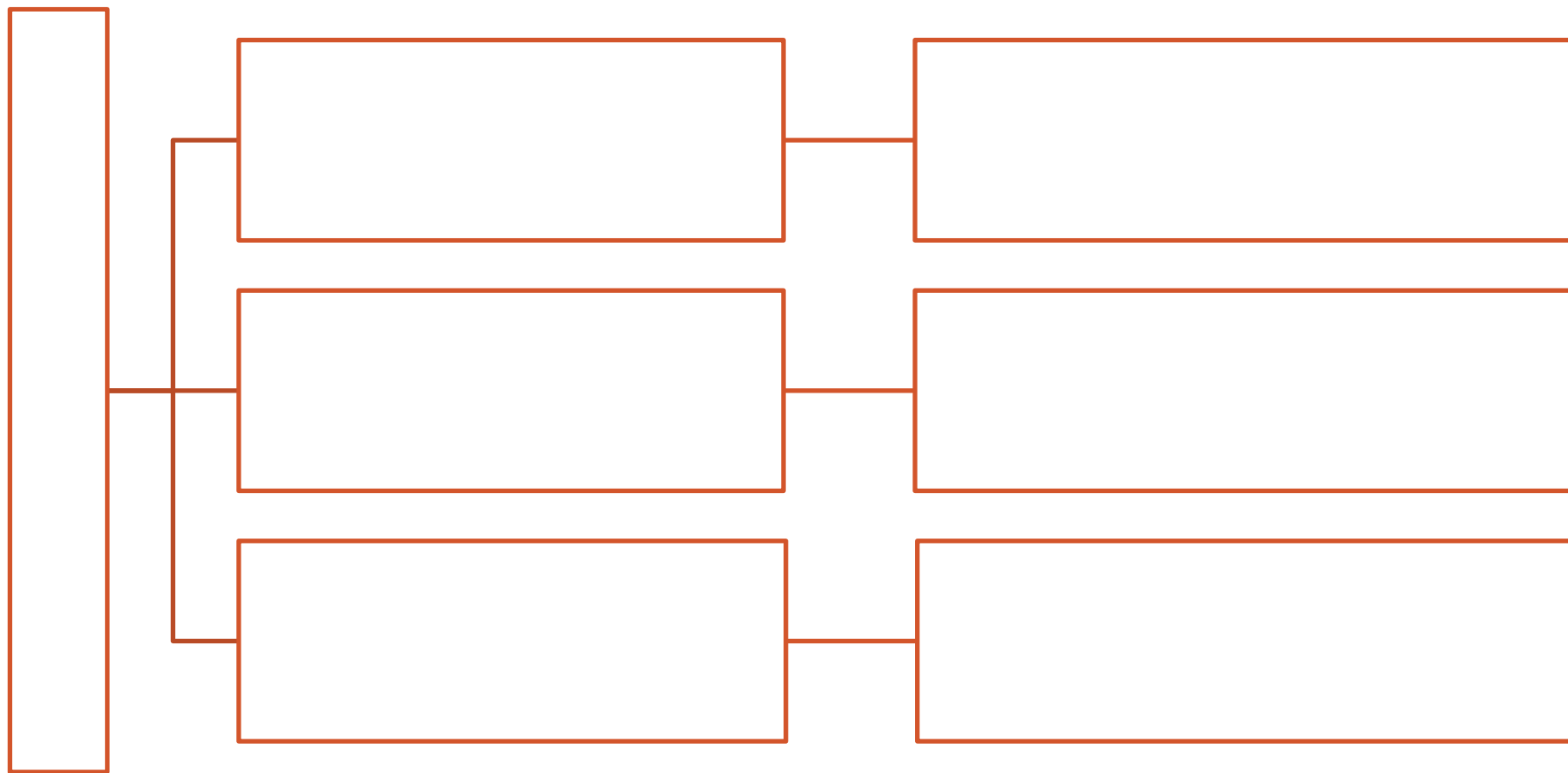
**Стадия истощения** - наступает при длительном воздействии стресса на организм. Энергия исчерпывается, моральные и физические силы на исходе.

# ФОРМЫ ПРОВЛЕНИЯ СТРЕССА

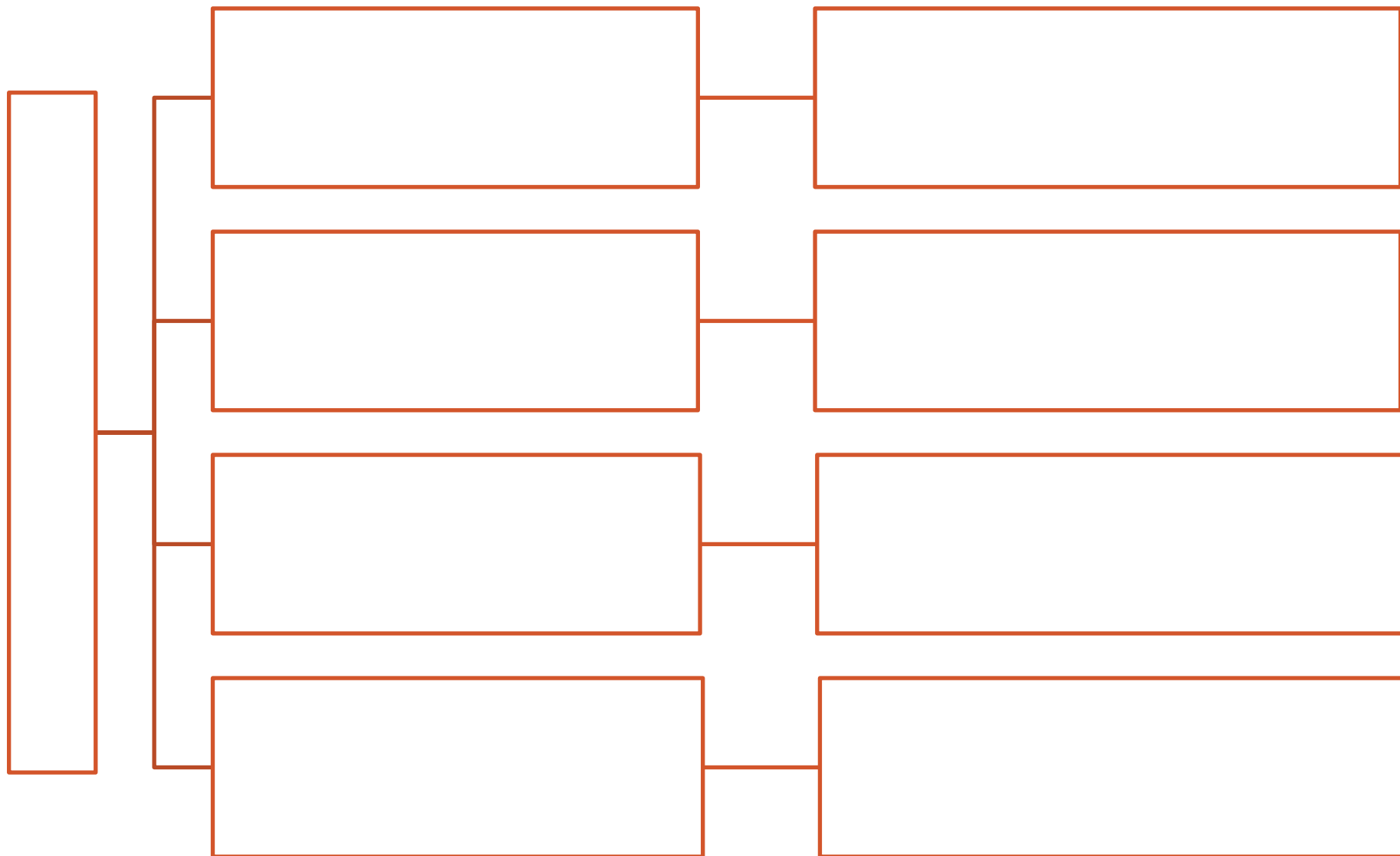




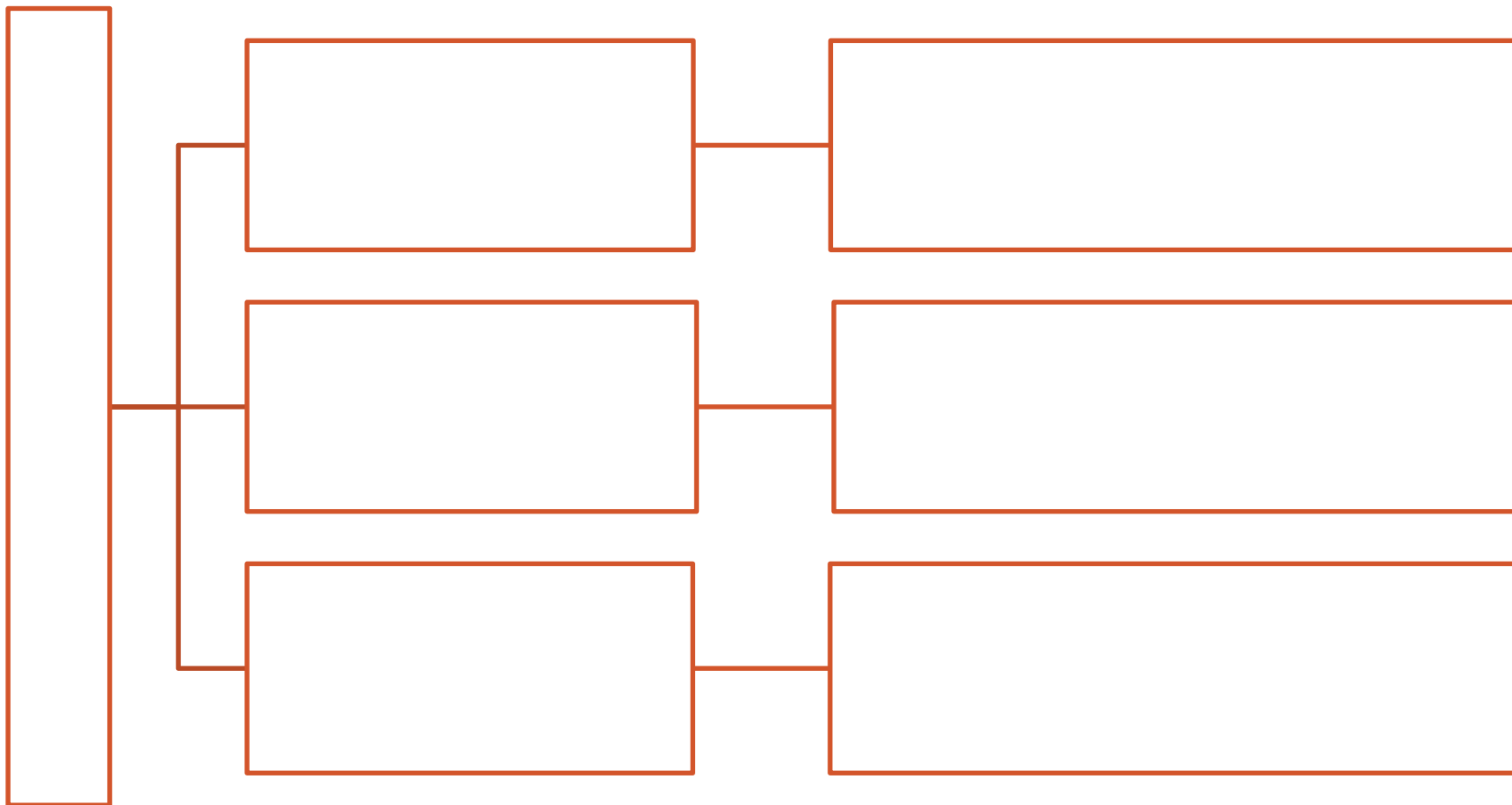
# ФОРМЫ ПРОВЛЕНИЯ СТРЕССА



# ФОРМЫ ПРОВЛЕНИЯ СТРЕССА



# ФОРМЫ ПРОВЛЕНИЯ СТРЕССА



# СТРЕСС-ФАКТОРЫ (СТРЕССОРЫ)

- факторы, которые вызывает физиологическое или психологическое напряжение

## Основные стресс-факторы в детском лагере:

- взаимоотношения с коллегами;
- непредсказуемость;
- постоянное нахождение вне зоны комфорта;
- противоречия между ожиданиями и реальностью;
- неумение обращаться со временем;
- чрезвычайные ситуации;
- переутомление;
- незаслуженное осуждение;
- чувство ответственность за коллег;
- фрустрация;
- неадекватная самооценка.

# АНТИСТРЕССОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

1. Расставляйте приоритеты, планируйте деятельность.
2. Начните день с того, что Вам нравится делать (слушайте музыку, бегайте, гуляйте, читайте и т.д.).
3. Не стесняйтесь просить о помощи.
4. Научитесь игнорировать мелкие неприятности.
5. Научитесь переводить проблемы в задачи.
6. Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно.
7. Считайте свои удачи и достижения.
8. Содержите вожатскую в порядке и чистоте.
9. Обращайте внимание на свой внешний вид.

# АНТИСТРЕССОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

10. Прощайте и забывайте плохое.
11. Не проводите свой выходной в лагере на кровати.
12. Не жертвуйте сном.
13. Чаще улыбайтесь.
14. Не тяните все на себе и не пытайтесь сбросить все на напарника.
15. Научитесь отказывать.
16. Исключите алкоголь и табак.
17. Контролируйте потребление сахара и кофеина.