

КОНФЛИКТЫ.

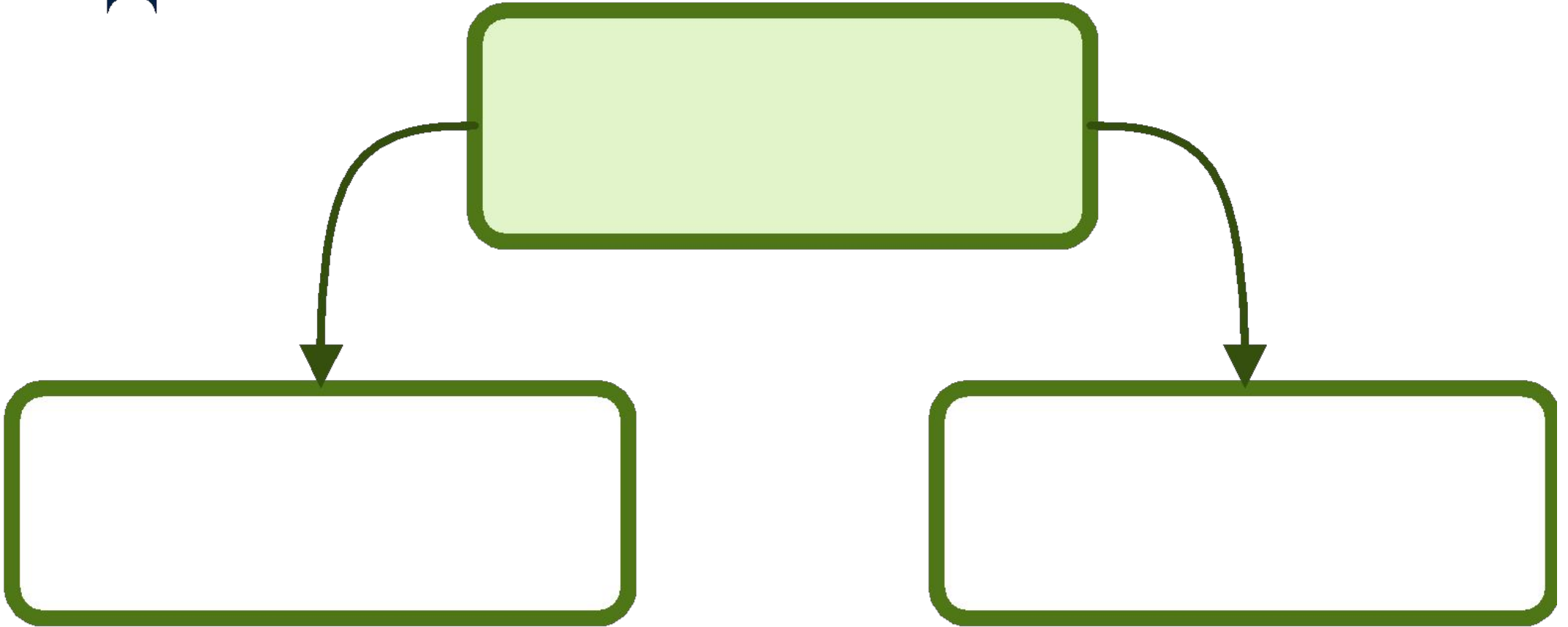
Формы и виды.

Конфликты с точки зрения классической психологии

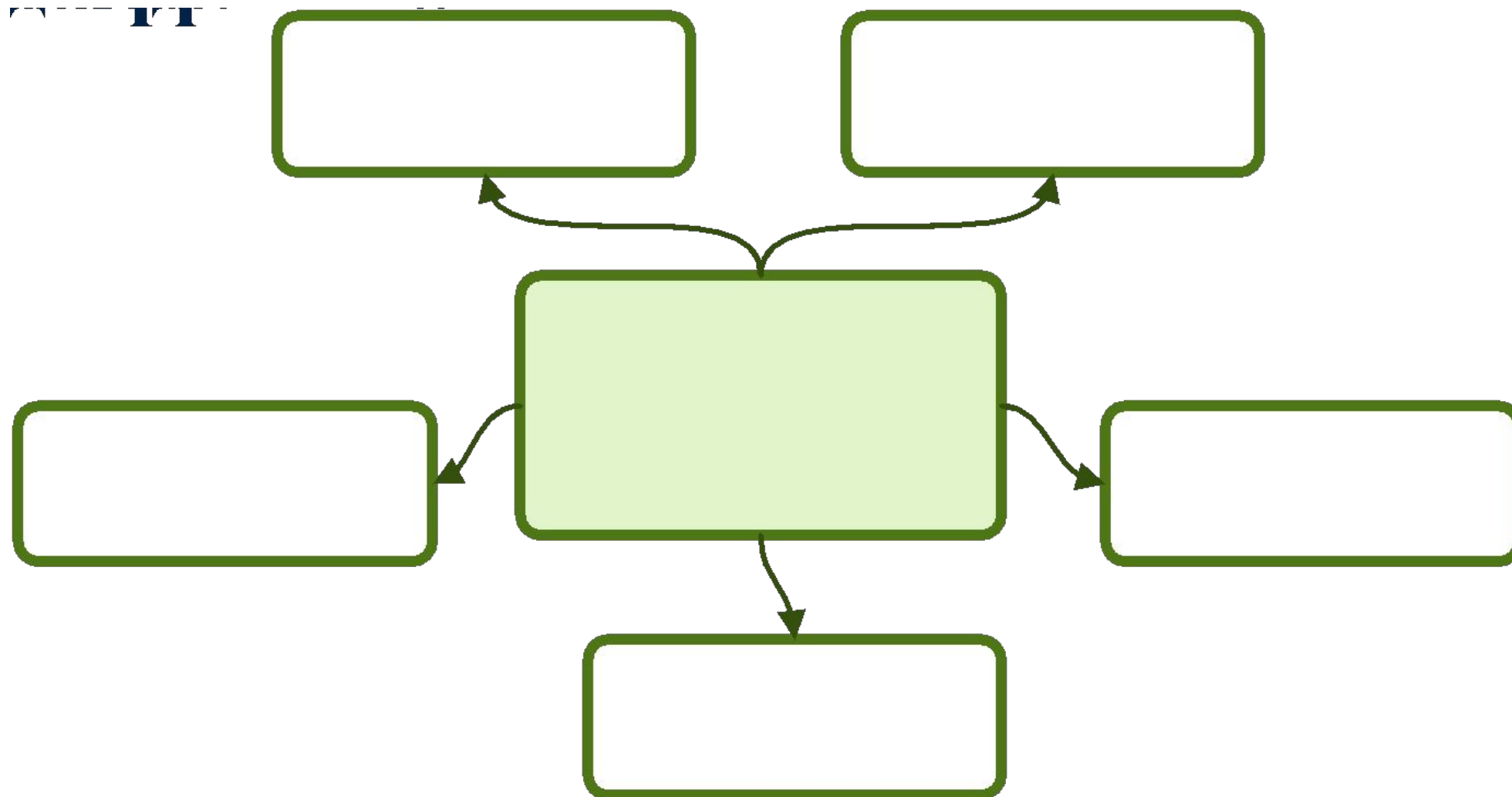
- **Конфликт** – это столкновение двух сторон, чьи интересы начали конкурировать между собой.
- **Конфликт** – это способ/возможность кардинально изменить ситуацию. Конфликт всегда демонстрирует что-то важное для нас.
- Еще одно мнение, что *конфликт – это энергия* и энергией конфликта нужно научиться управлять.



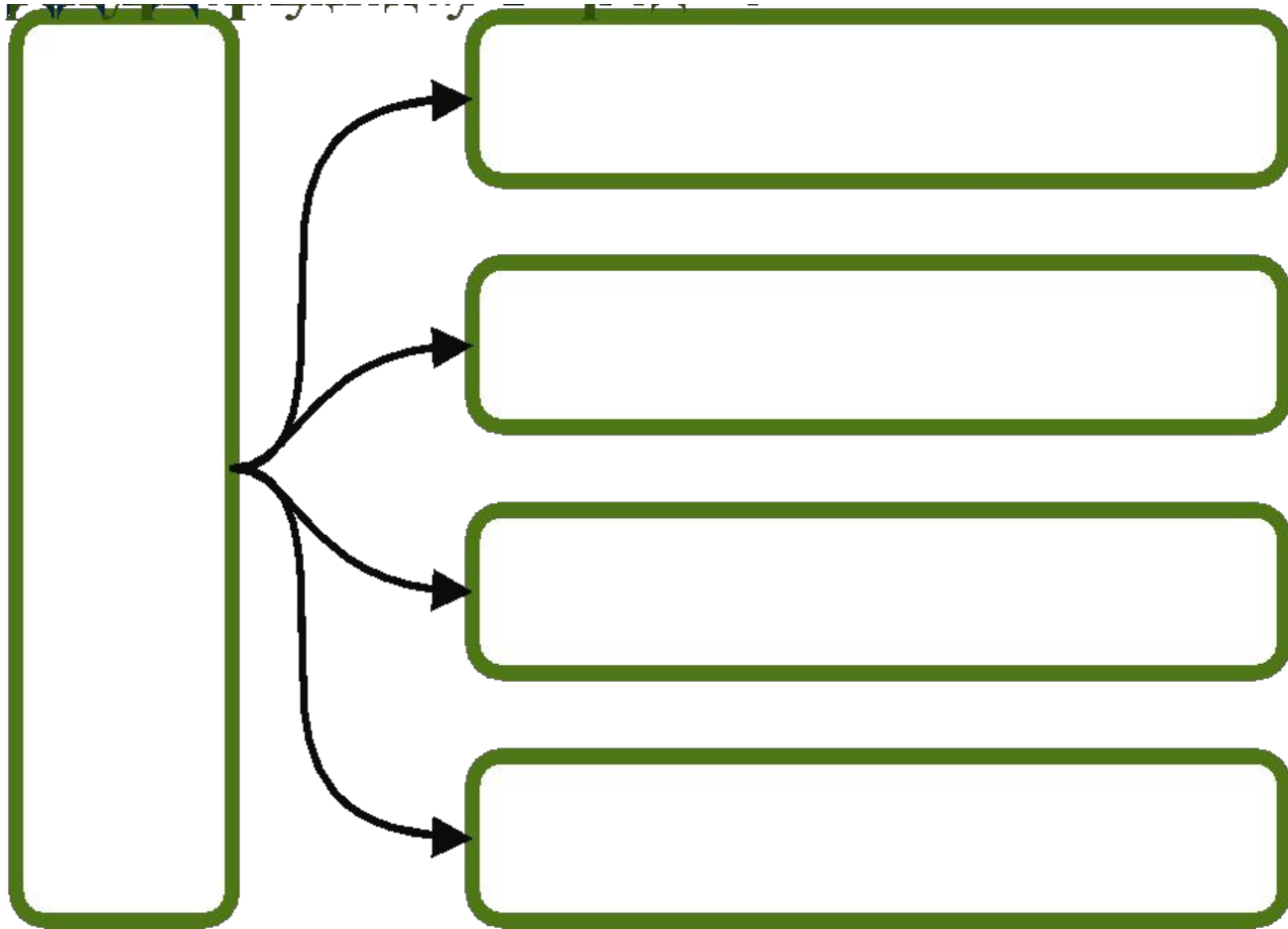
QUESTION



Форма конфликта – специфика действий, которые формируют конфликт.



Предмет конфликта – это объективно существующая или воображаемая проблема, служащая причиной раздора между сторонами.



ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ КОНФЛИКТА



3 этап: Открытое столкновение сторон

3 сценария:

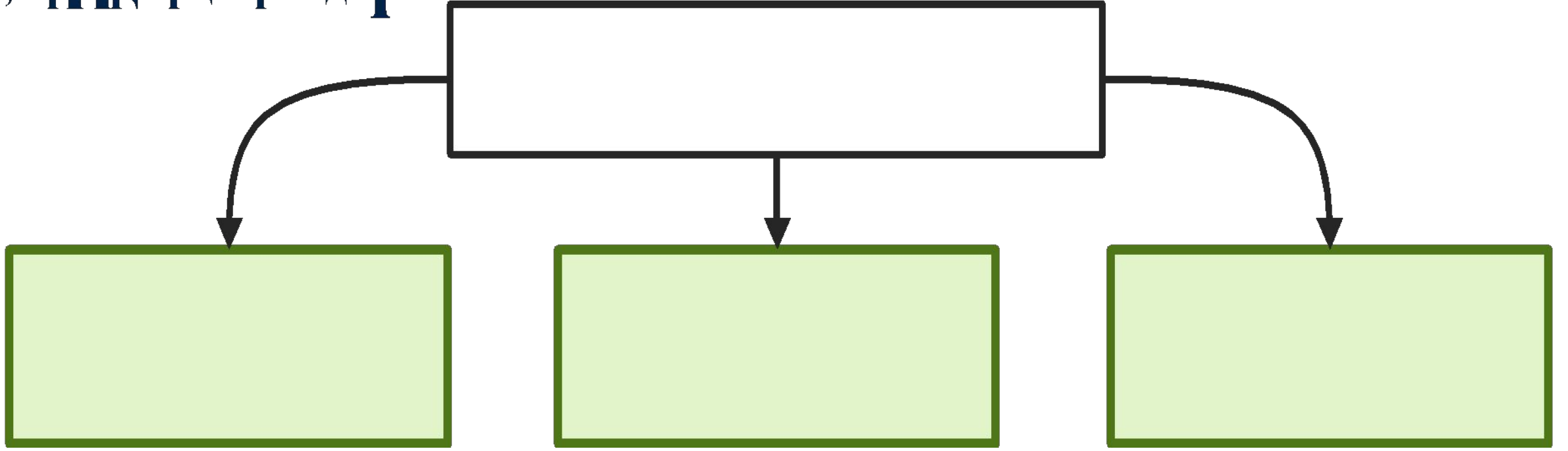
- *«Тлеющий конфликт».*
- *«Шахматная партия».*
- *«Скандал».*

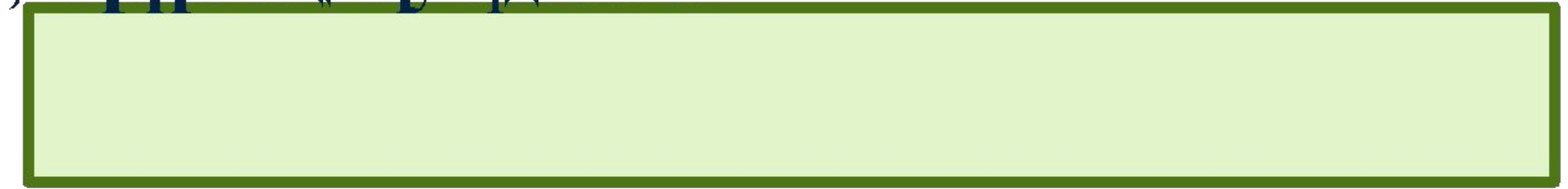


4 этап: Угасание конфликта

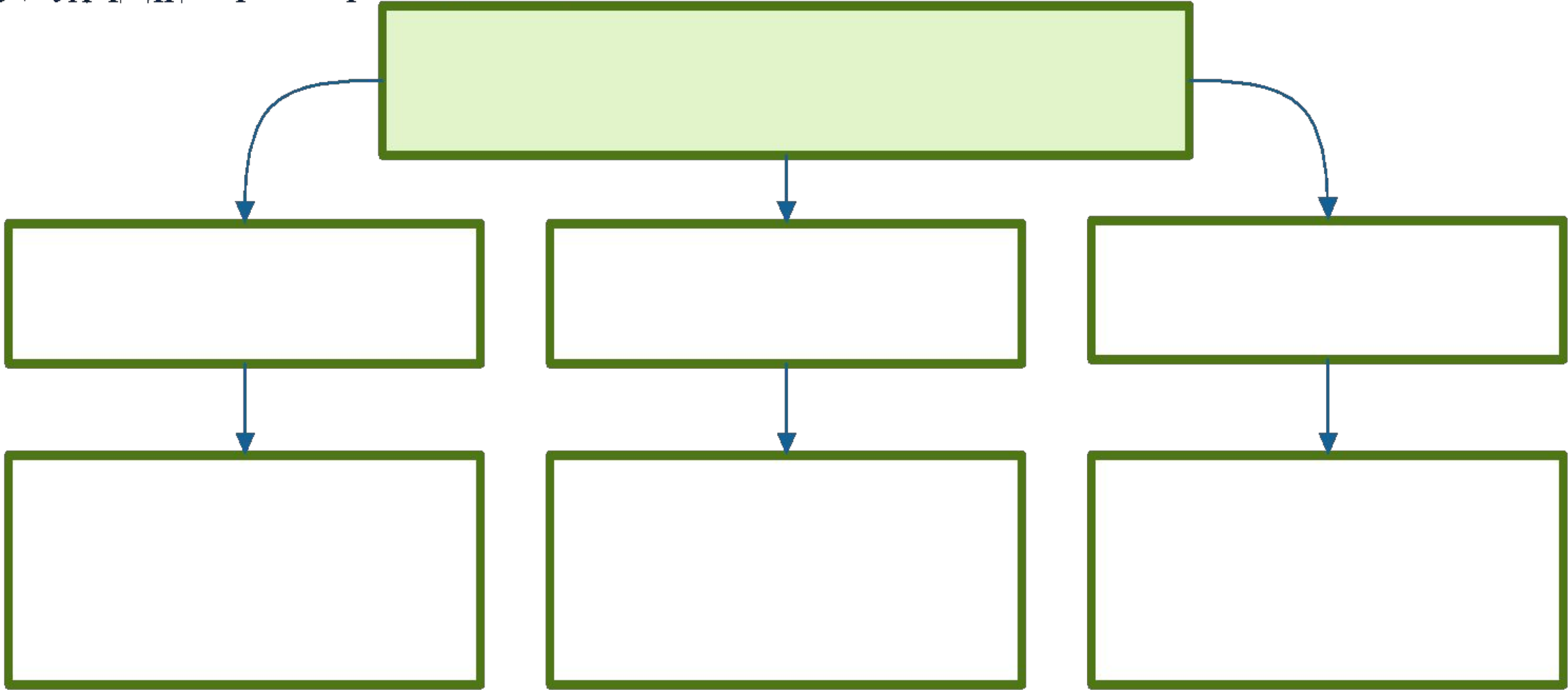
- Победа одной из сторон
- Удовлетворение всех
- Откладывание, если меняются обстоятельства
- Поражение с возрождением нового конфликта.

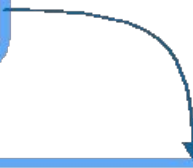
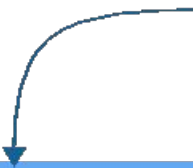
THESE THREE

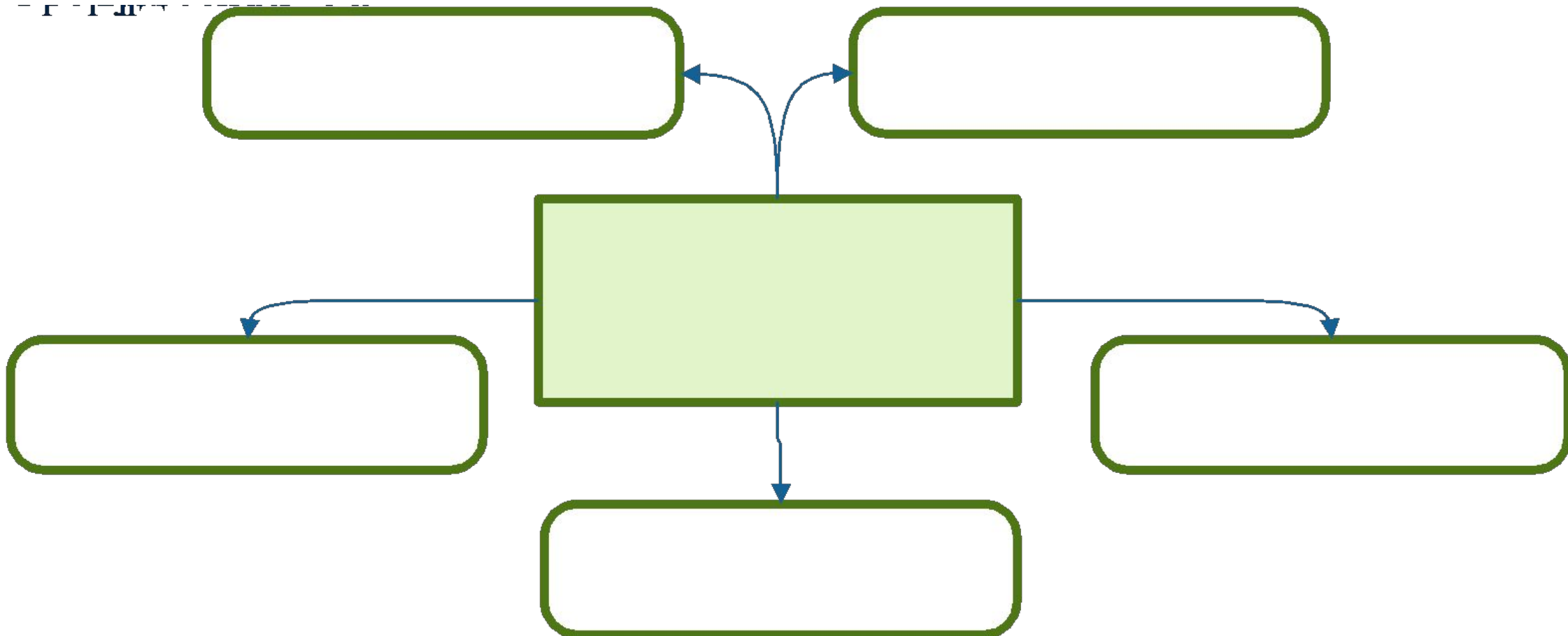




0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99

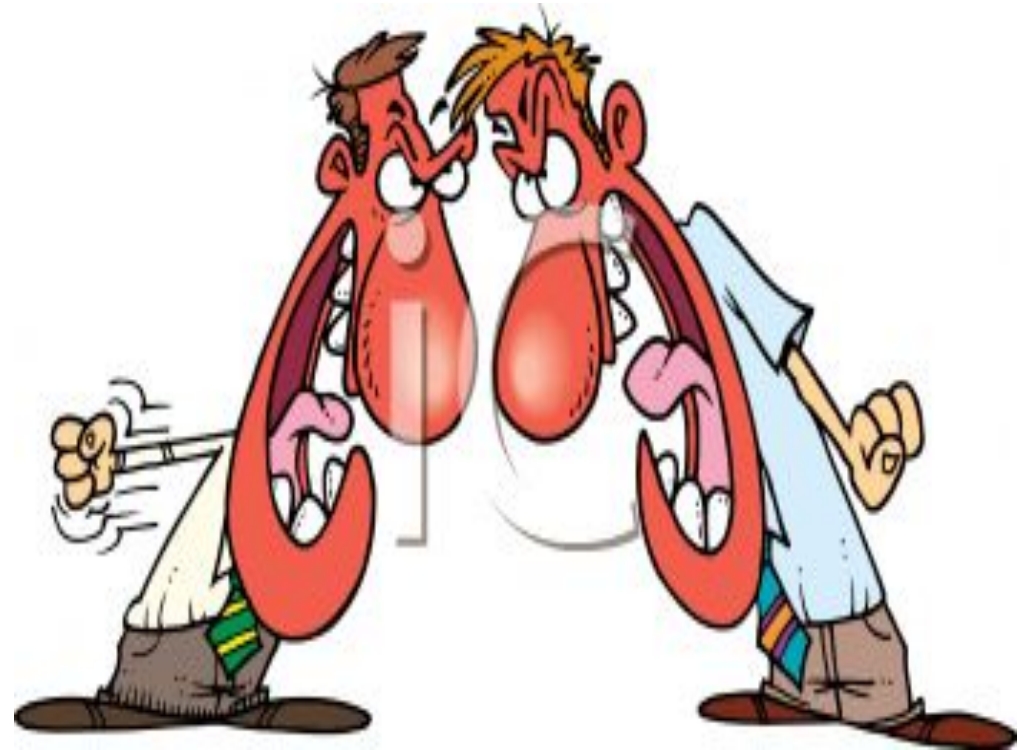






Соперничество

Человек беспокоится только о своих интересах. Он уверен, что конфликт можно решить, лишь победив оппонента и выиграв спор.



Приспособление

Если человек использует модель «приспособление», это означает, что ему легче уступить оппоненту, чем спорить с ним и доказывать что-то.



Избегание



Некоторые люди намеренно уходят от ссор. Как правило, их поступки они объясняют таким образом: «Мне легче уступить другому, чем вступать в конфликт».

Компромисс



Человек готов пойти на уступки, но при этом получив что-либо взамен. В результате такой модели поведения главный вопрос остается нерешенным.

Сотрудничество

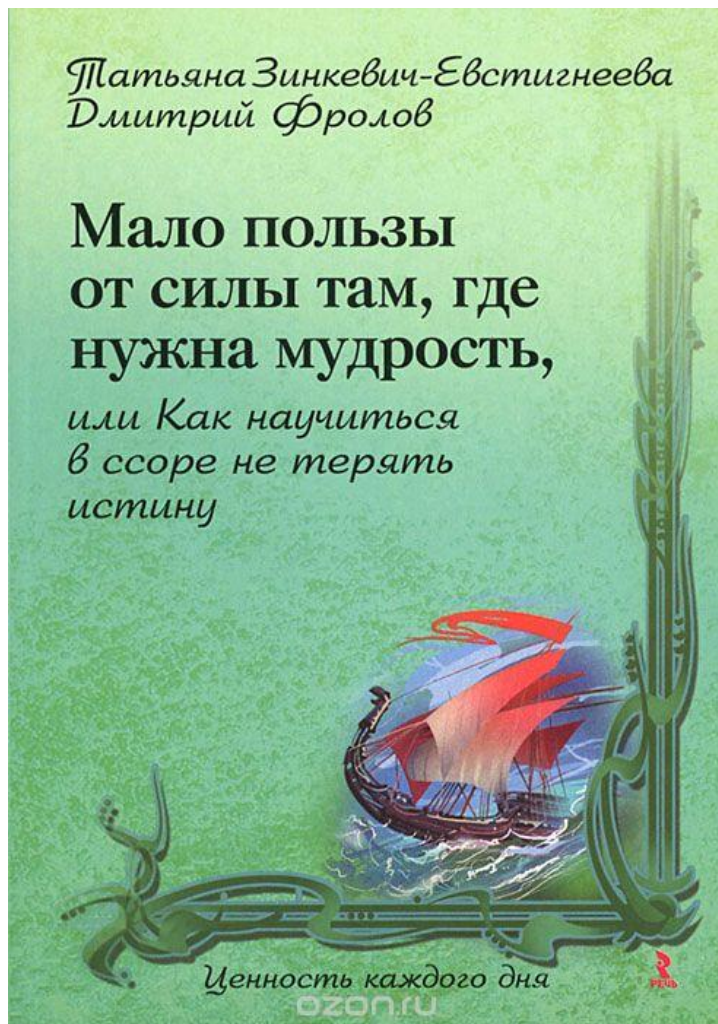
Стратегия поведения в конфликтной ситуации «сотрудничество» характеризуется мирным диалогом. Решение полностью удовлетворяет обе стороны.



ДЕВИЗЫ:

- «Бьюсь до последнего!»,
- «Будь по-твоему...»,
- «От греха подальше...»,
- «Ни нашим, ни вашим»,
- « $1 + 1 = 5$ ».

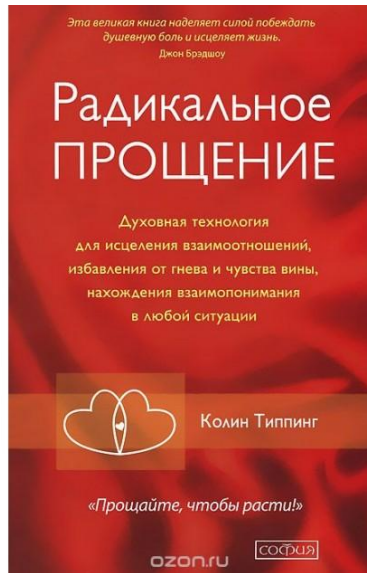
литература:



- Татьяна Зинкевич-Евстигнеева
- Дмитрий Фролов

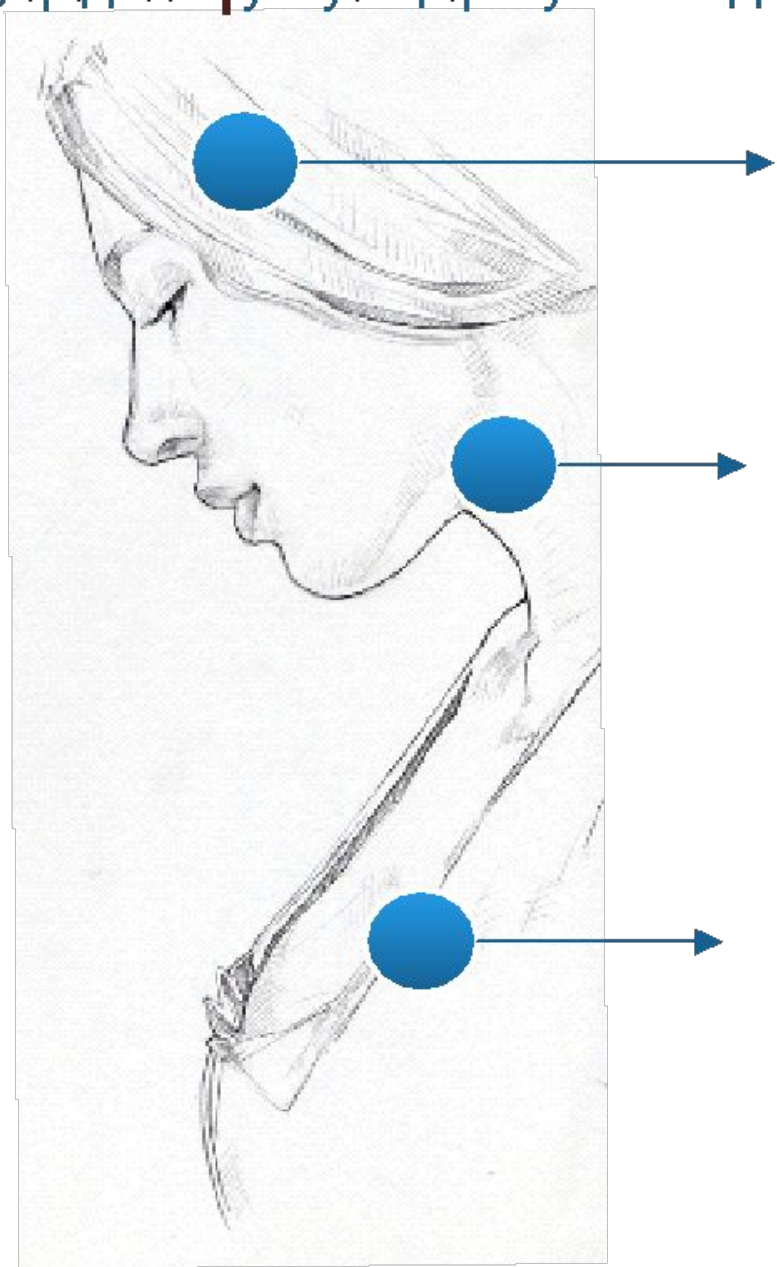
«Мало пользы от силы там, где нужна мудрость, или как научиться в споре не терять истину»

Литература

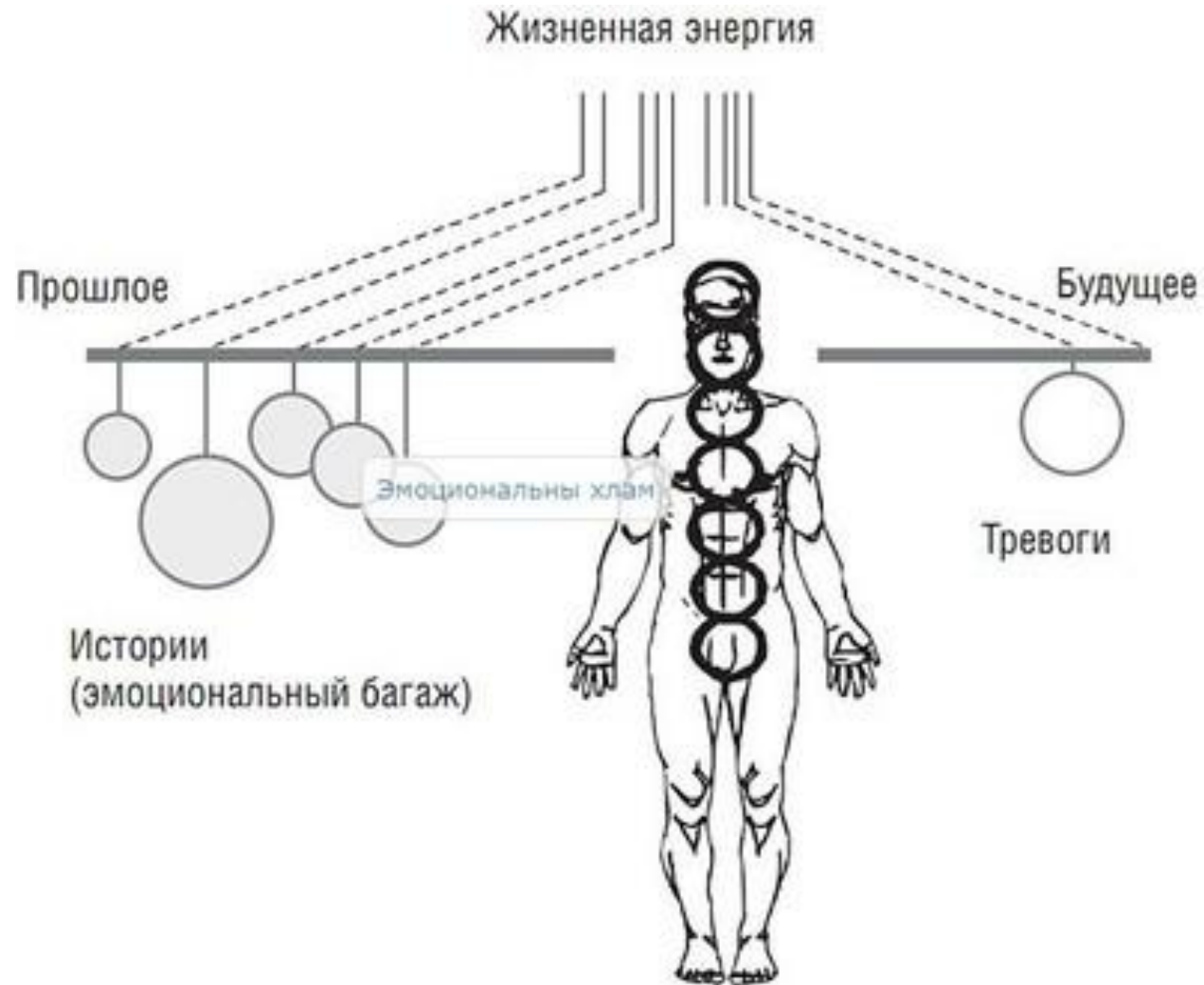


Колин Типпинг - психотерапевт
«Радикальное прощение»
«Радикальное самопрощение»

Томас Трoub (Кришнананда) – доктор
медицины, терапевт и психиатр
«За пределы страха»



«Эмоциональный хлам»



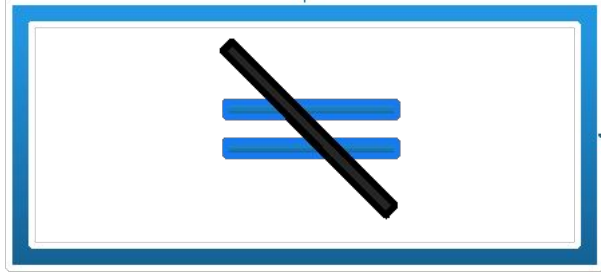
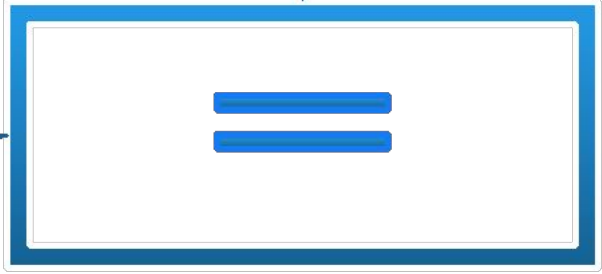
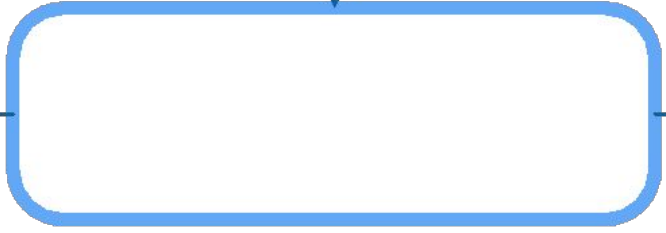
Из книги «Мозг Будды»

Осознавайте установки и практикуйте разьединенность.

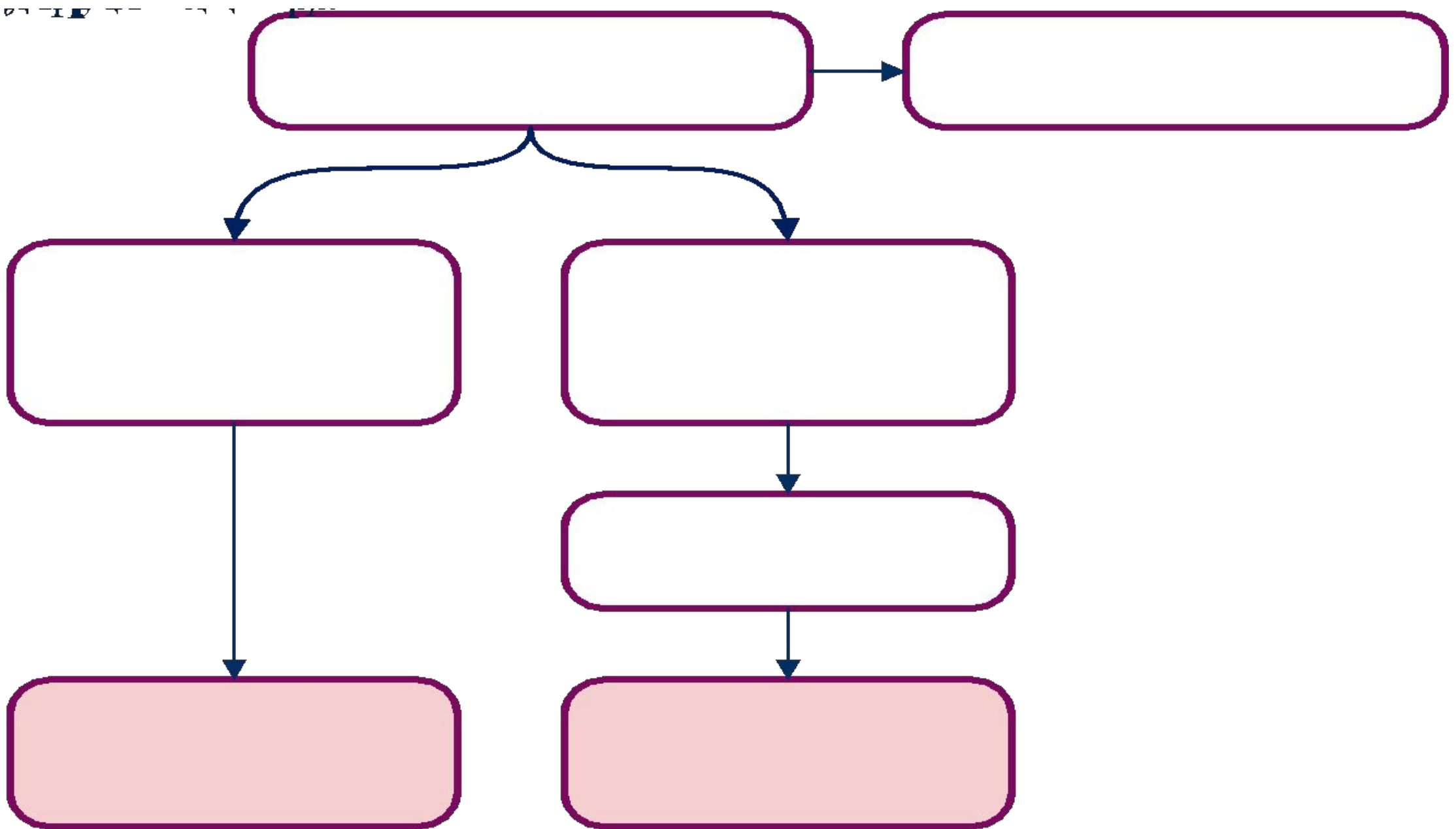
- Сознательно относитесь к факторам, стимулирующим симпатическую НС, которые формируют установку на недоброжелательность. Чем раньше ослабить действие установки, тем лучше и легче это произойдет.
- Расстраиваться из-за чьих-то мыслей, это тоже самое, что расстраиваться из-за брызг водопада. Постарайтесь разьединить мысли свои от мыслей другого человека. Скажите себе: «Он там, а я здесь. Его разум отделен от моего.»
- Будьте осторожны с приписыванием намерений. Это делает префронтальная кора, но часто ошибается.
- Большую часть времени вы оказываетесь лишь второстепенным героем драмы других людей, их действия не нацелены непосредственно на вас. Например, если ваша лодка перевернулась из-за действия мальчишек, которые плавали под водой, вы разозлитесь, почувствуете личное оскорбление. А если лодка перевернулась из-за волны, бревна и прочего, то в этих ощущениях не будет надобности. Ко многим людям нужно относиться, как к брёвнам, плывущим по реке



САМОСОЗНАНИЕ И ОБРАЗ-Я







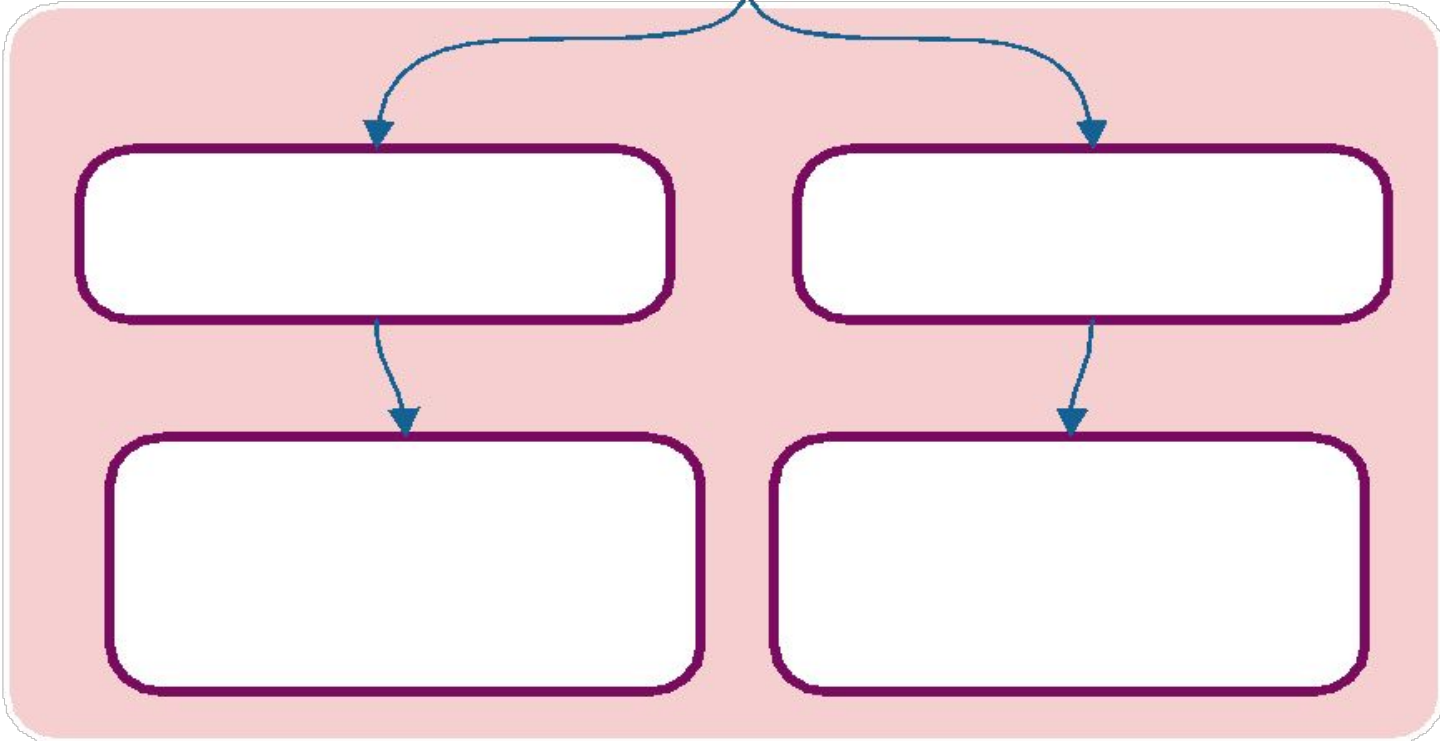
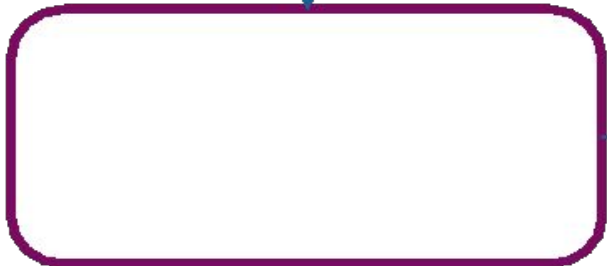
Сознание – способность человека осознавать окружающую действительность. При этом человек не только способен осознавать окружающую действительность и себя, но и способен воссоздать мысленный образ этой действительности и самого себя:

- совокупность образов окружающей действительности – картина мира человека;
- совокупность представлений о себе – это Я-концепция или образ Я.

Самосознание — *классическая психология* —
способность человека осознавать свои мысли и
переживания.

Состоит из следующих компонентов:

- отличие себя от другого;
- самооценка;
- я- субъект деятельности



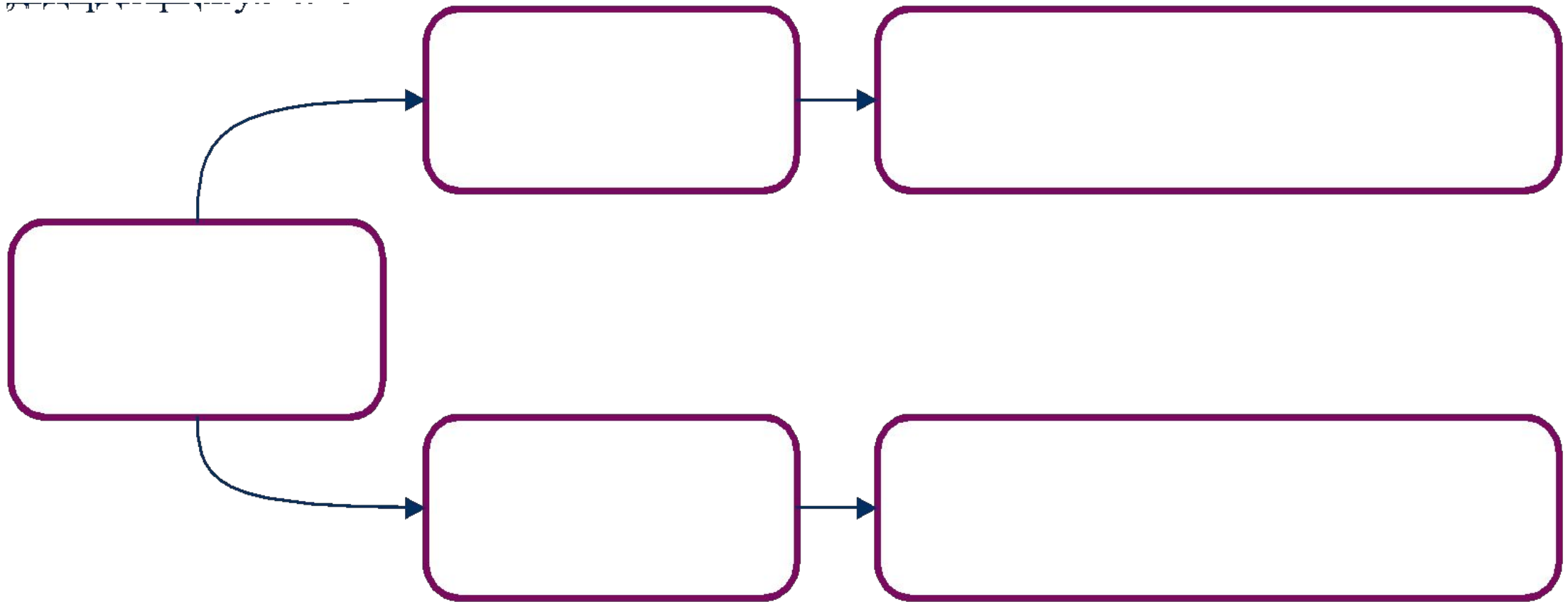
• **Понятие «Образ Я»** - глубинная психология, психоанализ

• **Понятие Я-концепция** – гуманистическая психология

Концепция Я – система представлений о себе, сочетающее **КОГНИТИВНЫЙ**, **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ** и **ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ** компоненты.

При этом в **образ Я** входят и *сознаваемые* и *бессознательные* переживания – **МОТИВЫ. СТРЕМЛЕНИЯ. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ.**

Самооценка – эмоционально окрашенное отношение к себе в разных ситуациях и видах деятельности. Оценка себя и своих возможностей



Опросник «Самооценка»

Инструкция: *Отвечаем на вопросы: “да” (+), “нет” (-).*

1. Вы настойчиво и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями?
2. Вы считаете, что командовать, руководить лучше, чем подчиняться?
3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны?
4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда настаиваете, чтобы делать его по-своему?
5. Вы всегда и везде стремитесь быть первым?
6. Если бы вы всерьез занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором?
7. Вам трудно сказать себе “нет”, даже если ваше желание неосуществимо?
8. Вы считаете, что достигните в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники?
9. В своей жизни вы успеете сделать очень многое, больше, чем другие?
10. Если бы вам пришлось заново начать жизнь, вы достигли бы гораздо большего?

Обработка результатов:

- Подсчитайте количество “да” (+).
- 6-7 положительных ответов (+) - завышенная самооценка;
- 3-5 (+) - адекватная (правильная);
- 2-1 (+) - заниженная.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Мне чаще везет, чем не везет.
3. Я примерно также способен и находчив, как большинство окружающих меня людей
4. Я все делаю хорошо (любое дело).
5. В любом деле я считаю себя правым.
6. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
7. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
8. Я редко жалею о том, что уже сделал.
9. Я сам думаю, что постоянно кому-нибудь необходим.
10. Со мной большинство знакомых советуются (считаются).

11. Большую часть времени я нахожусь в подавленном состоянии
12. У меня отсутствует уверенность в себе.
13. Временами я чувствую себя никому не нужным.
14. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем
15. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
16. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
17. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
18. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
19. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов:

- Подсчитывается количество согласий (“да”) в первых 10ти вопросах, затем - количество согласий с положениями от 11 до 20-го. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +10.
- Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке.
- Результат от -3 до +3 - о средней самооценке
- Результат от +4 до +10 - высокой самооценке.

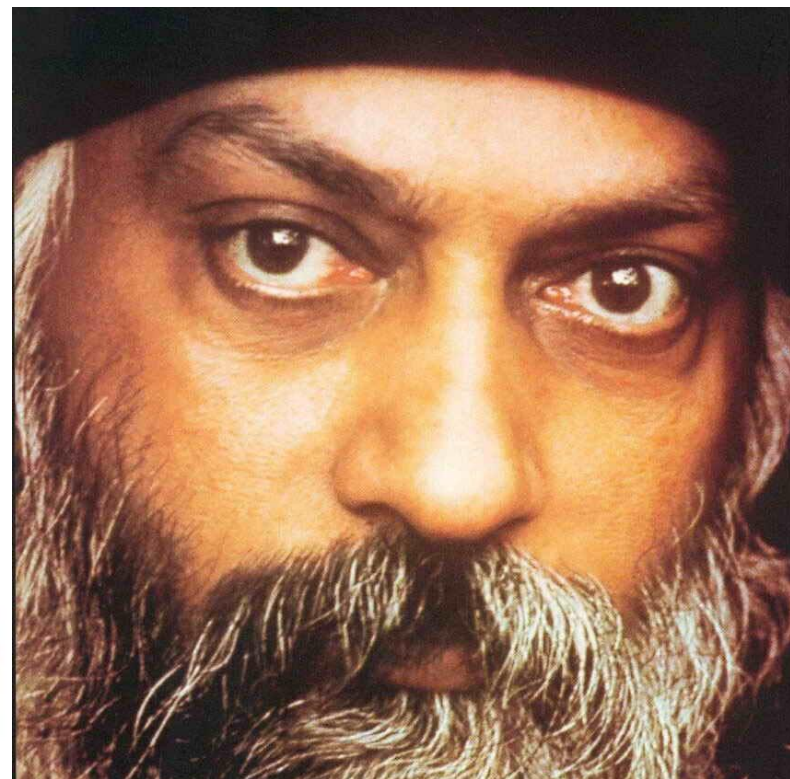
Я-концепция
в контексте
возрастной периодизации

Для формирования я-концепции нужны следующие факторы:

- размышление о себе,
- наблюдение за другими людьми,
- сравнение себя с другими,
- рефлексия, самопознание,
- появление образа «другого» - ровесника или взрослого.

С возрастом Я-концепция становится более дифференцированной и индивидуализированной.

«Человек ищет внимания, потому
что не знает себя. Только глазами
другого он может увидеть
собственное лицо, и только в чужих
мнениях — найти собственную
личность»

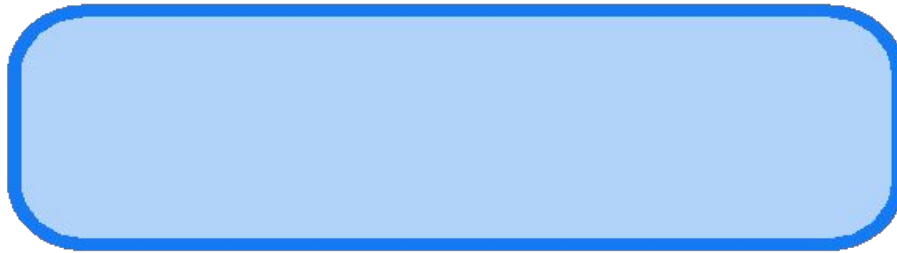
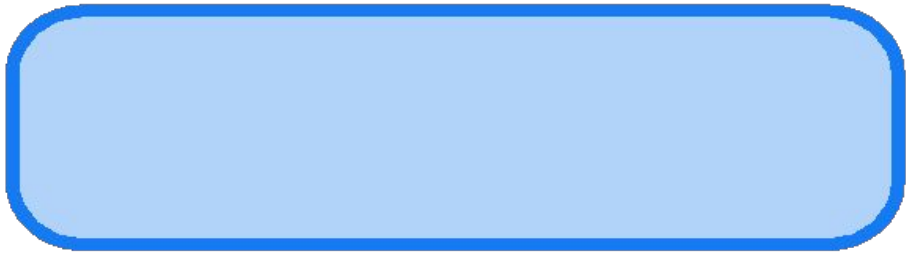
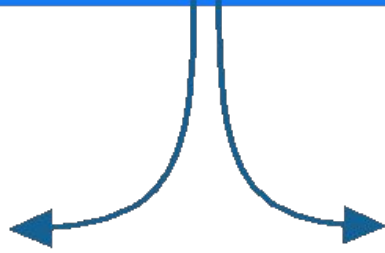


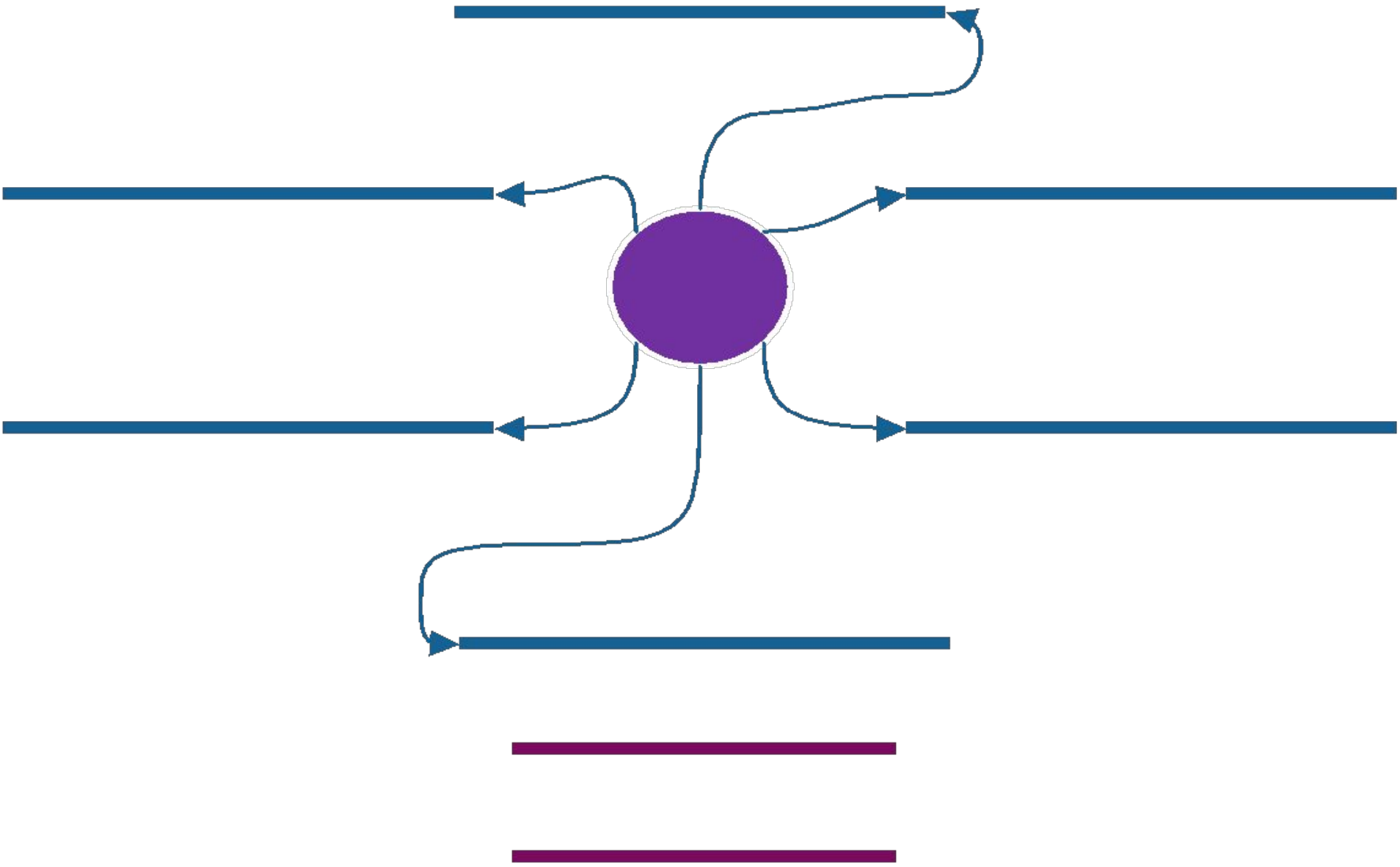
«Инфекция»

- Еще один фактор формирования образа я.
- Это – подавляющие убеждения, страхи, негативные ожидания и ограничения, которые мы впитали из внешней среды.
- Она воздействует на все сферы нашей жизни «негативное связывание».
- Почему она прилепляется к нам? Это дает нам чувство тождественности в социальном окружении, которое для нас значимо.

Т.Троуб

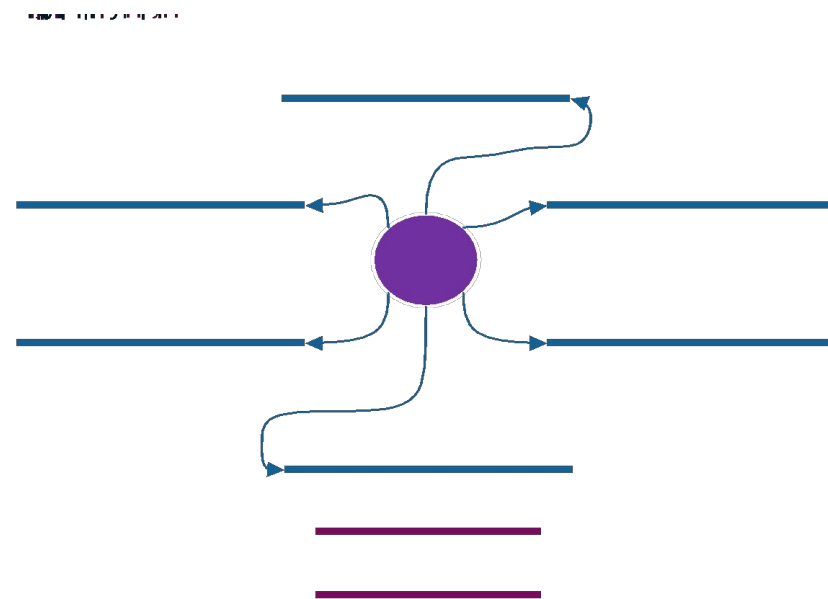
Множество образов-Я





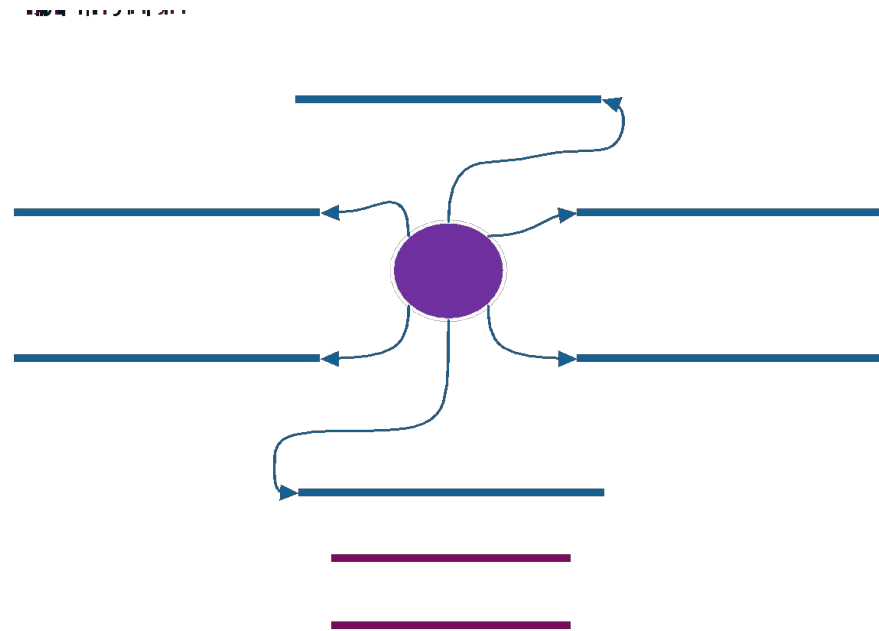
Подразумеваемое Я:

То, как мы себя воспринимаем. Самоощущение, которое рождается в результате обратной связи, которую мы получаем от других людей.



ИДЕАЛЬНОЕ Я:

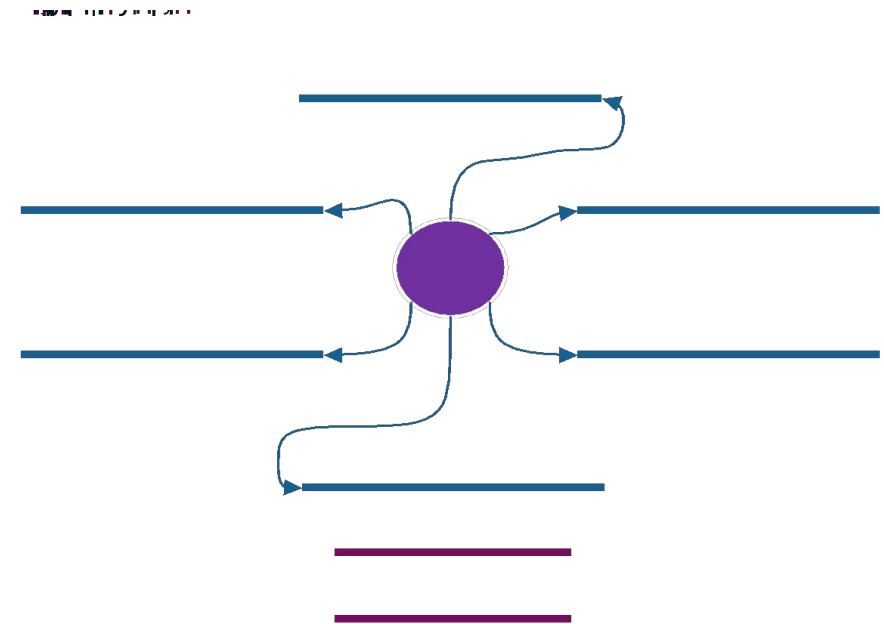
Это то, какими мы действительно
хотели бы быть



СОЦИАЛЬНО-МОДИФИЦИРОВАННОЕ Я:

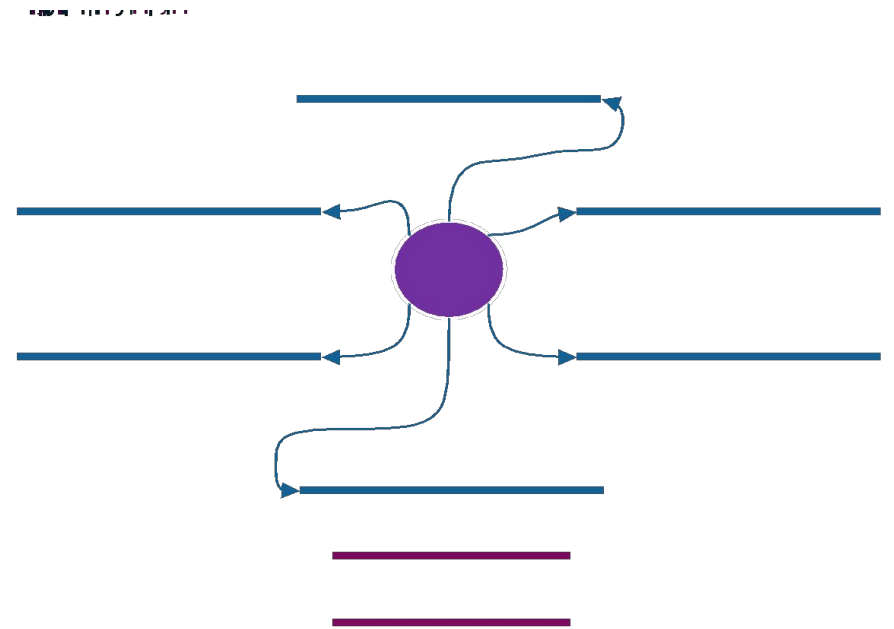
Это то, во что мы превратились ради
того, чтобы заслужить принятие
окружающих.

Это «я», конструируемое социумом.



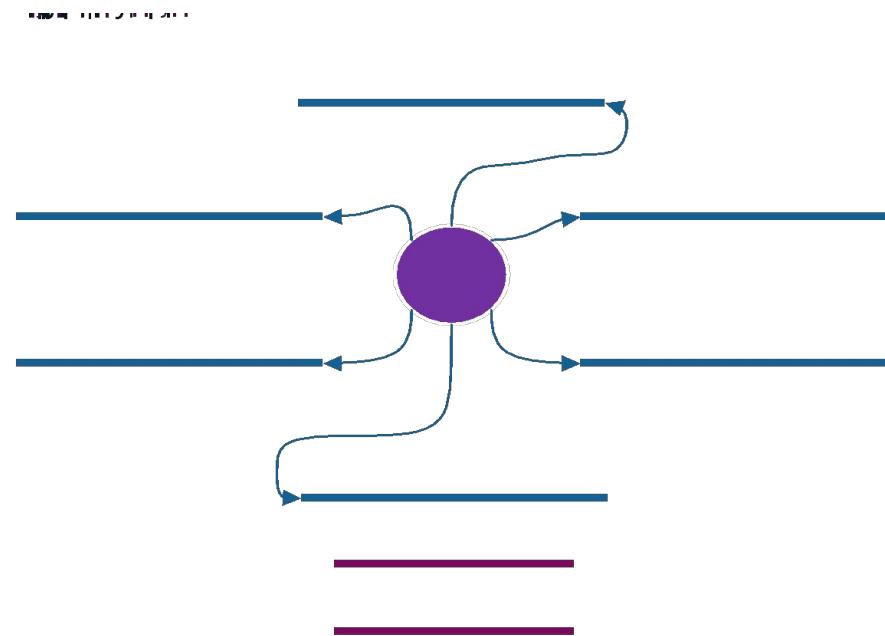
УТРАЧЕННЫЕ Я:

Это части нашего я, которые мы отключили или заменили чем-то другим ради того, чтобы заслужить принятие, любовь, власть, деньги и т.д. Мы их подавили.



ОТРИЦАЕМЫЕ Я:

Это части нашего существа,
которые мы сочли неприемлемыми
и вытеснили их.



Механизмы психологической защиты

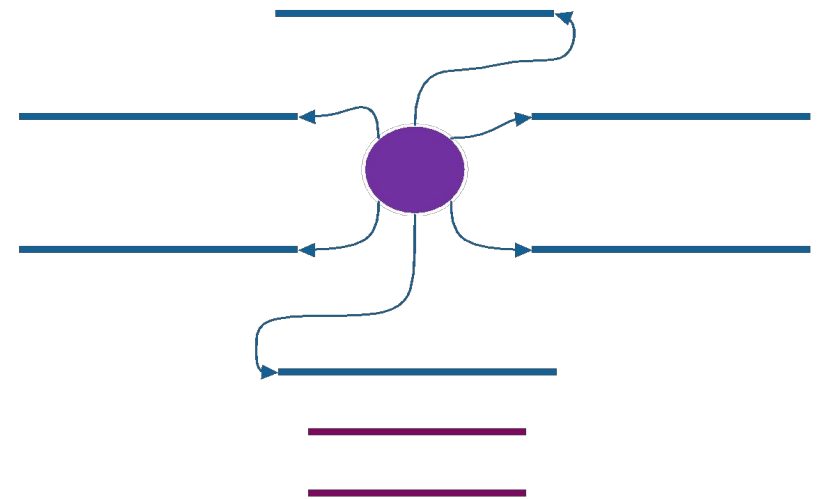
- ✓ Вытеснение
- ✓ Подавление
- ✓ Отрицание
- ✓ Изоляция
- ✓ Проекция
- ✓ Замещение
- ✓ Рационализация
- ✓ Регрессия
- ✓ Сублимация

Они бессознательны,
отрицают или искажают
реальность

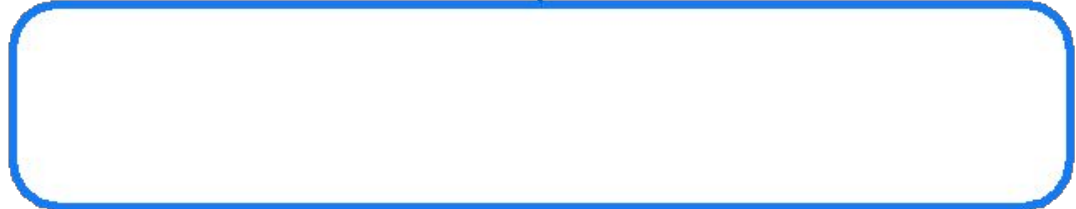
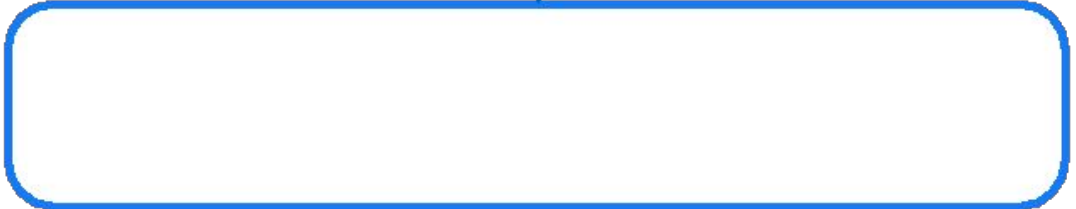
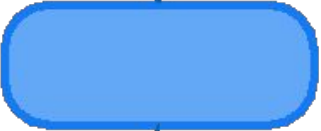
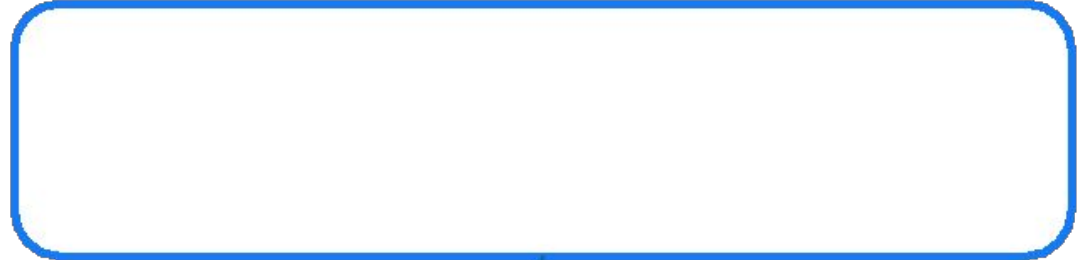
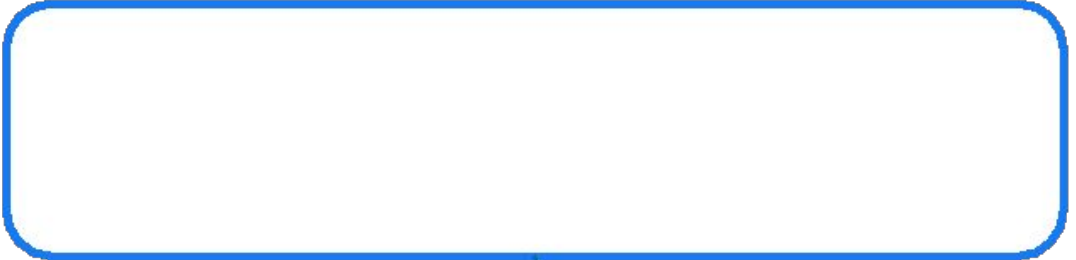
Они чрезвычайно важны для
поддержания внутреннего
гомеостаза, стабильности в
модели восприятия мира,
защиты от резких изменений.

Осуждающее Я:

может проявляться в виде
двух архитипических
личностей – внутренний
судья и строгий родитель.







Как выйти из стыда:

- 1) Обнаружить убеждения,** которые выдает «Осуждающее я».
- 2) Признать убеждение.** Оно не так просто появилось.
- 3) Оценить убеждение.**
- 4) Нейтрализовать убеждение.** Прекратить подпитывать их энергией. Увидеть их в позитивном свете или просто увидеть.

- **Никакого единого я не существует.**
- **Существует целое сообщество разных я, каждое из которых отстаивает свои позиции.**

• Установить контакт со своими Я

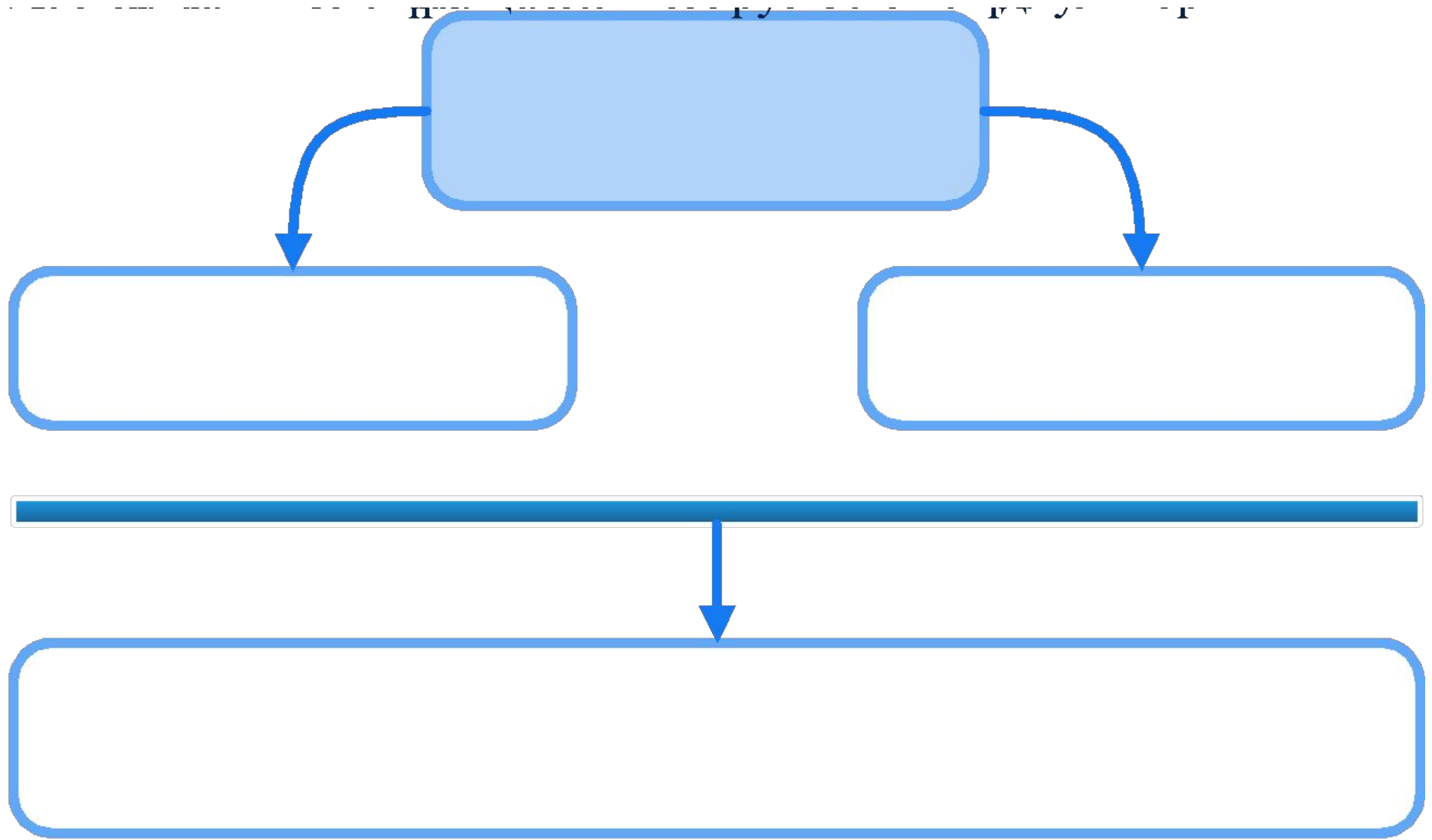
– это значит вместо того, чтобы винить окружающих, мы полностью принимаем ответственность на себя за то, что создали это несоответствие. Мы признаем, что люди реагируют на нас в соответствии с тем, что мы транслируем. К нам возвращается ровно то, что мы проецируем в мир. Почти всегда неизбежно мы обнаружим негативные убеждения о себе, которые когда-то усвоили.

Внутренний ребёнок

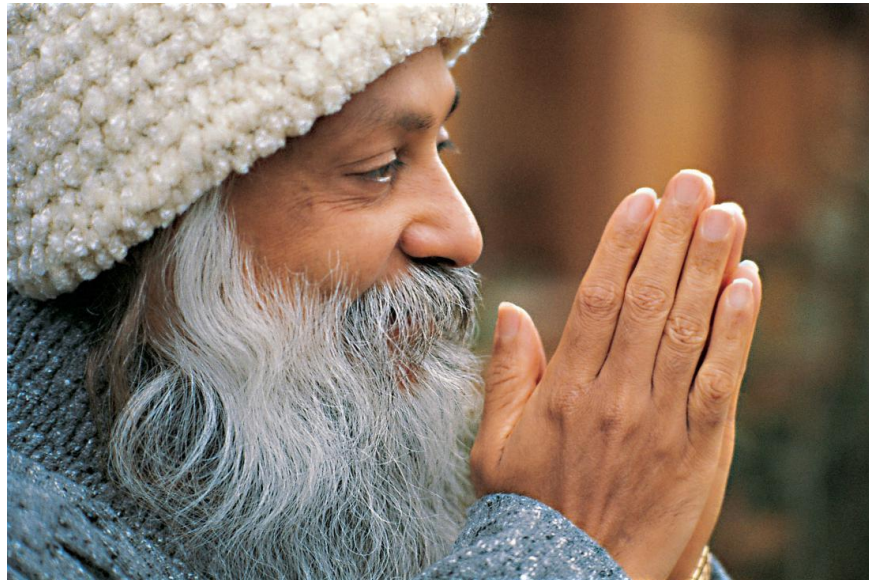
Внутренний ребёнок

«...любой человек — это многодетный родитель, у которого есть его внутренние дети»





«Ты чувствуешь страх. Теперь страх стал экзистенциальной реальностью, прожитой реальностью; он есть. Ты можешь его отвергнуть; отвергнув, ты его подавишь. Подавив его, ты создашь рану в своем существе» (Ошо)



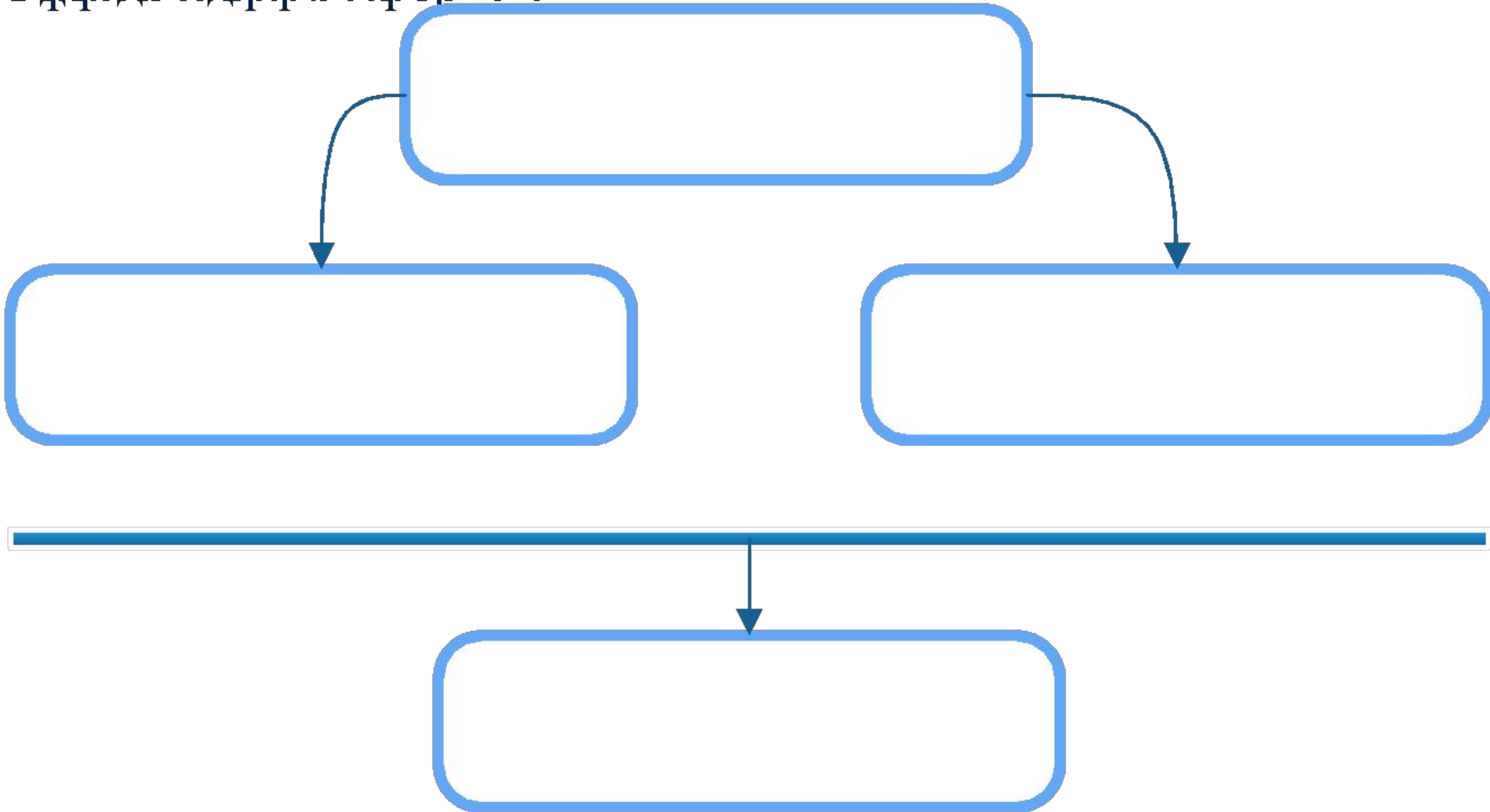
МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ ВНУТРИННЕГО РЕБЁНКА

ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ

- 1) Реакция и контроль
- 2) Ожидание и требовательность
- 3) Компромисс
- 4) Одержимость
- 5) Волшебное мышление



QUESTION 1 (10 points)



«Вся проблема конфликтов сводится к тому, что мы вынуждены искать хорошего самочувствия снаружи, удовлетворять свои потребности во внешнем, вместо того, чтобы признать, что все есть внутри нас»

Провоцирующие ситуации для защиты или нападения

- **угрозы** – ощущения, нападения, вторжения, критика, вмешательство, осуждение.
- **обида** – чувство, что нас не оценили, не приняли во внимание или отвергли.
- **ожидания** – ощущение чьих-то требований и ожиданий.
- **отражение** – видение в другом какого-то качества, которое неприемлемо в себе.
- **сравнение** – невыгодно себя с другими.
- **страх кого-то или что-то потерять.**
- **неудобство или дискомфорт.**

Список ситуаций вторжения: потеря границ, которая может провоцировать в нас ВР, то, что провоцирует конфликты

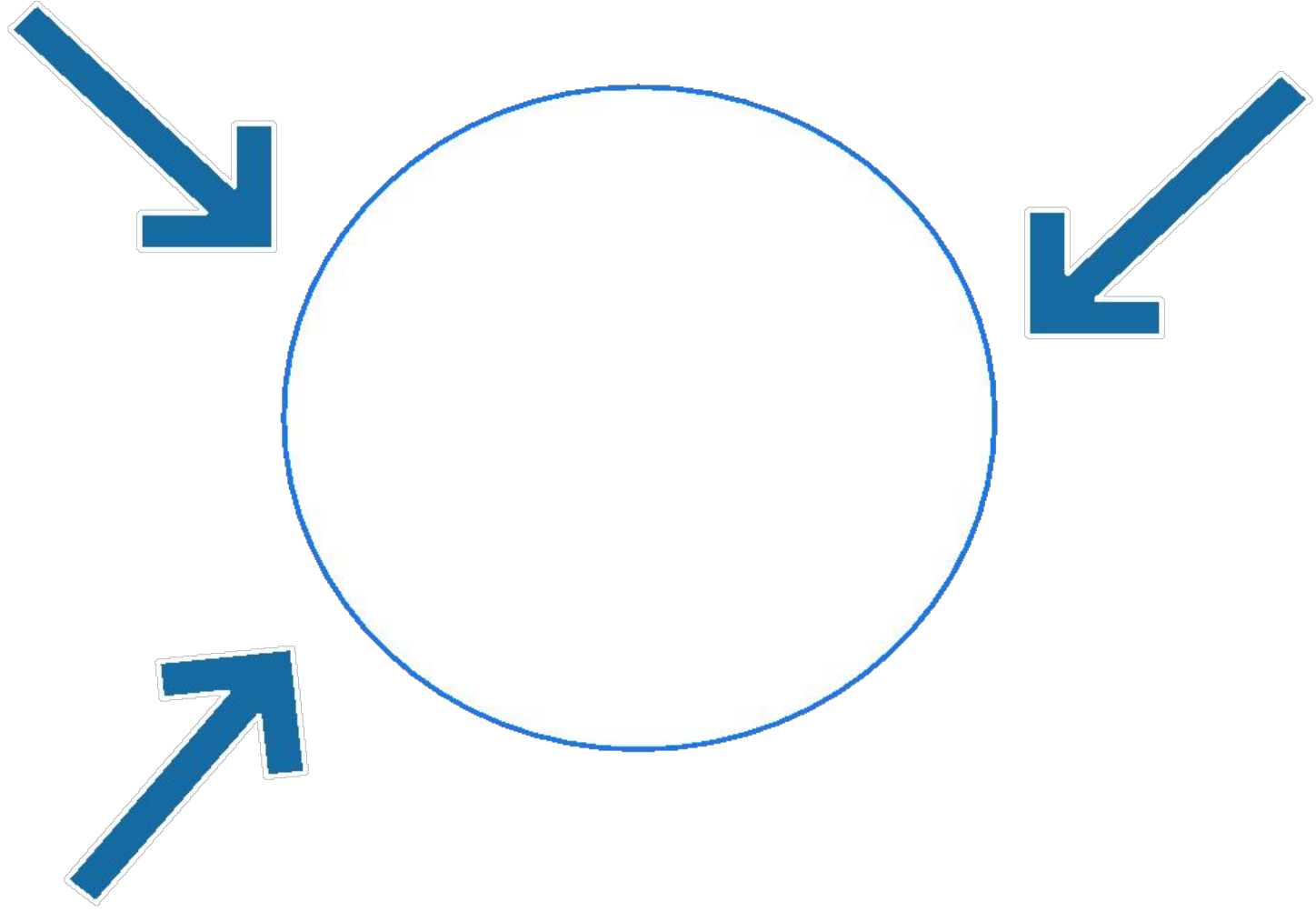
1. Когда нам говорят, что вы чувствуете, хотите, думаете или должны делать.
2. Когда вас подводят, кто-то нарушает обещание, опаздывает, делает не то, что говорит.
3. Когда ваши чувства лишаются достоверности. То есть: «Непонятно, почему ты так себя чувствуешь» или: «Почему ты боишься, чего тут бояться?»
4. Когда вас дразнят. (Если между людьми нет любви и доверия, это нападение.)
5. Когда к вам снисходят, обращаются с вами, как с ребенком, или ведут себя покровительственно.

Список ситуаций вторжения: потеря границ, которая может провоцировать в нас ВР, то, что провоцирует конфликты

6. Когда вас игнорируют, не слушают или резко прерывают контакт. (Никто не обязан предоставлять нам внимание, если не хочет; но если общение начато, мы вправе ожидать, чтобы человек присутствовал.)
7. Когда не соблюдается ваше физическое пространство. Например: кто-то что-то берет без спроса или заимствует и не возвращает.
8. Кто-то хочет быть всегда правым и оставляет за собой последнее слово.
9. Когда не уважается ваше «нет».
10. Когда вы подвергаетесь насилию или угрозам (покинуть вас, наказать или причинить боль.) Это насилие может выражаться в

Список ситуаций вторжения: потеря границ, которая может провоцировать в нас ВР, то, что провоцирует конфликты

11. Когда к вам предъявляются требования.
12. Когда вами манипулируют с помощью гнева, вины, ожиданий, настроений, беспомощности, болезни, секса.
13. Когда вы сталкиваетесь с неадекватной сексуальностью (взрослый и ребенок) или нечувствительностью в сексуальном акте.
14. Когда вы подвергаетесь давлению, критике, суждению, или когда вас делают «меньше», чем вы есть.
15. Когда вам дают непрошенные советы.



Почему мы цепляемся за пузырь?

Потому что жизнь в пузыре откликается для нас предсказуемым образом, хорошим или плохим — не важно, главное стабильно.

Когда заметили повторяющиеся сценарии:

- 1) Какое отражение жизнь или люди мне возвращают?
- 2) Какая вибрация, которую я испускаю, вызывает это отражение?
- 3) Какая рана стоит за этой вибрацией?

Тогда мы совершаем первый шаг выхода из автоматического поведения.

Убеждения

- ***Мировоззрение*** – система взглядов, которые отражают видение человеком этого мира и определяют его место в нем. Мировоззрение опирается на целый ряд убеждений, основанных на нашей способности обрабатывать свой опыт в физическом мире, получаемый через 5 органов чувств.
- ***Убеждения*** порождают реальность. Это – условные рефлексы нашего ума, установки и правила, которые помогают отвечать на те или иные жизненные ситуации.
- ***Убеждения*** – система взглядов в сфере сознания, подсознания и интуиции, окрашиваемая чувствами



Как определить свои убеждения?

ответить на вопрос:
«во что я верю?».

Главный вопрос, связанный с убеждениями – *«почему?»*

- ..

