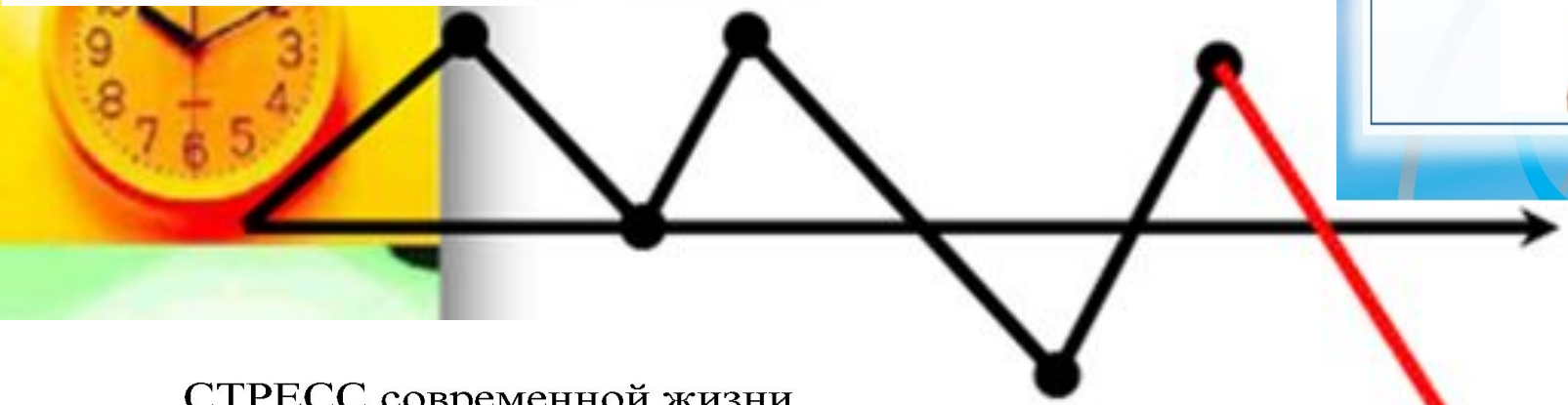
АСОУ и
Методический центр
г.о. Люберцы

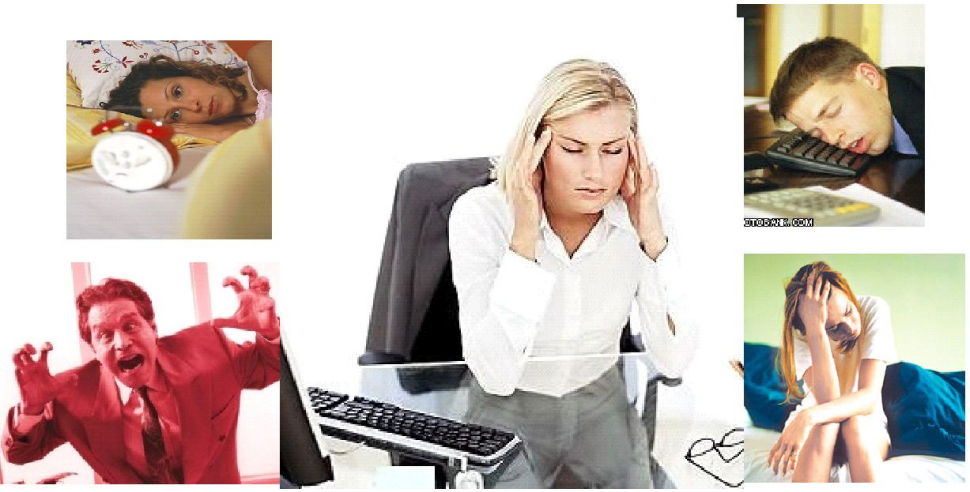
Учебно-практический семинар:

Техники конфликтологии для старшеклассников

Валентина Волевна Онишина,
к.п.н., доцент кафедры комплексной безопасности и физической культуры



СТРЕСС современной жизни



дистресс

Старшеклассники

Хронический стресс у педагогов и учащихся

Физические, психические и духовные проявления:

- бессонница, боль за грудиной, рука плохо поднимается (правая), расстройство ЖКТ, аллергические реакции, речевые затруднения,
- эмоциональный дисбаланс (перепады настроения), откладывание дел на завтра, хроническая усталость,
- непринятие ответственности за свою жизнь на себя.

Метод «Школьная медиация»

- это инновационный метод, который применяется для разрешения споров и предотвращения конфликтных ситуаций между участниками образовательного процесса в качестве современного альтернативного способа разрешения споров.

Внешние противоречия

АСОУ
АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

- Менталитет.
- Общий культурный уровень.
- Корпоративный уровень культуры (школы).
- Цифровой мир (эмоциональный интеллект).
- Философия (оптимист, пессимист).

нутренние противоречия

Конфликт

Вегетативная нервная система

АСОУ
АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

Симпатический отдел нервной системы		Парасимпатический отдел нервной системы		
Газ		Тормоз		Выключение
НАПРЯГИСЬ!		ОТДЫХАЙ!		ВЫЖИВАЙ!
Органы и системы на максимуме возможностей		Выводит в нормальное состояние		Анабиоз, чтобы сильно не страдать
• СРАЖАЙСЯ, БЕГИ		• БУДЬ СПОКОЕН		• ЗАМРИ
- Тревога		- Удовольствие		- Депрессия
- Паника		- Условие для осознанности		- Апатия
- Злость		- Условие нормальной жизни		- Болезнь

КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

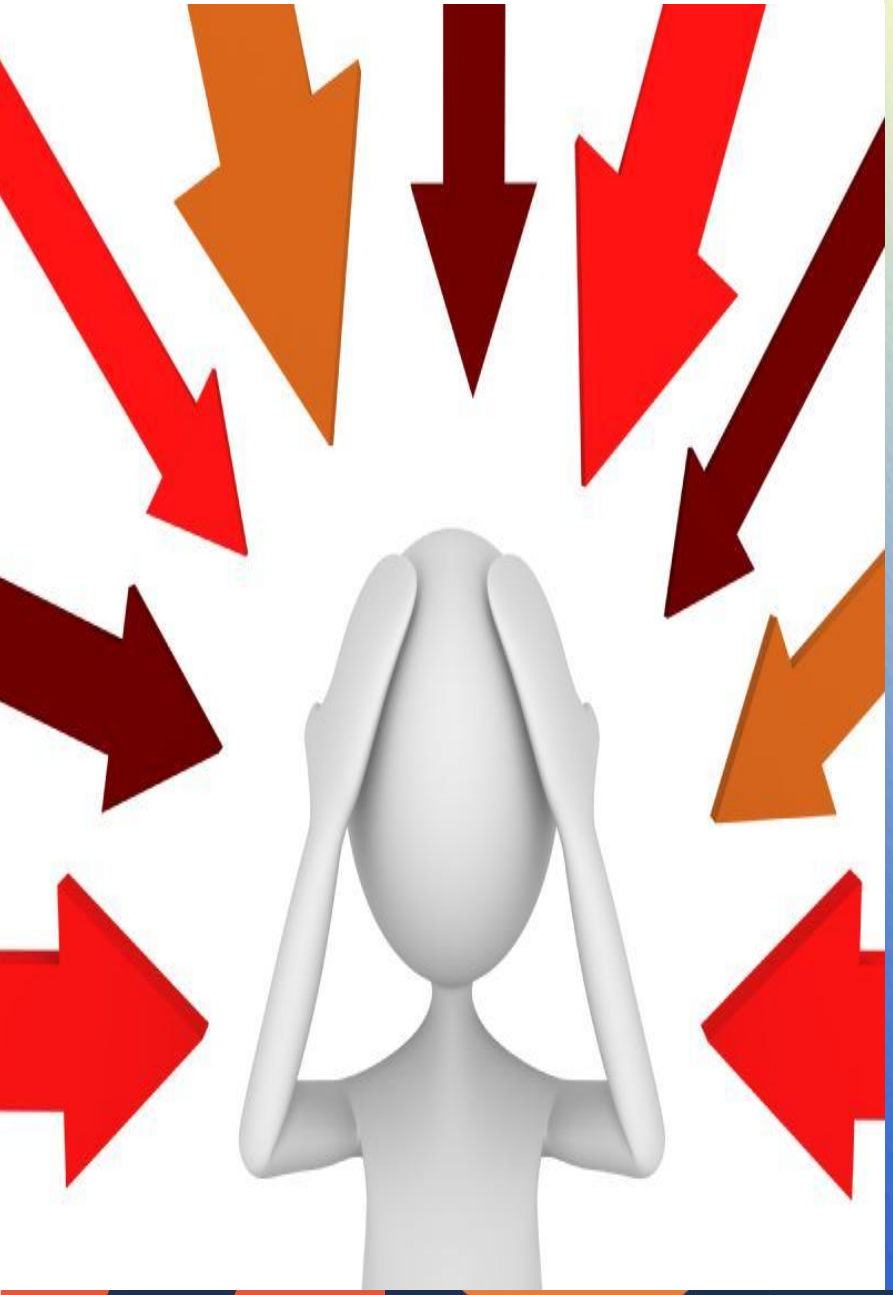
Конфликтологическая компетентность – представляет собой профессиональную осведомленность о диапазоне возможных стратегий поведения конфликтующих сторон и умение осуществлять конструктивное взаимодействие в конкретной конфликтной ситуации, минимизируя деструктивные последствия её и разрешая возникшие проблемы.

МОУ «Кадетская школа» г. Люберцы

1. Программа по конфликтологии (35ч.)
2. Программа по медиации (24ч.)
3. Учебно-методические пособия (Кафедра комплексной безопасности и физической культуры АСОУ, «Центр развития образования» г.о. Люберцы, МОУ «Кадетская школа»).

Компетенции медиатора

- овладение способами формирования благоприятного психологического климата, условий для позитивного общения субъектов образования, а также
- способами профилактики и преодоления конфликтных ситуаций в процессе взаимодействия субъектов образовательного процесса



Эмоции **-** это психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

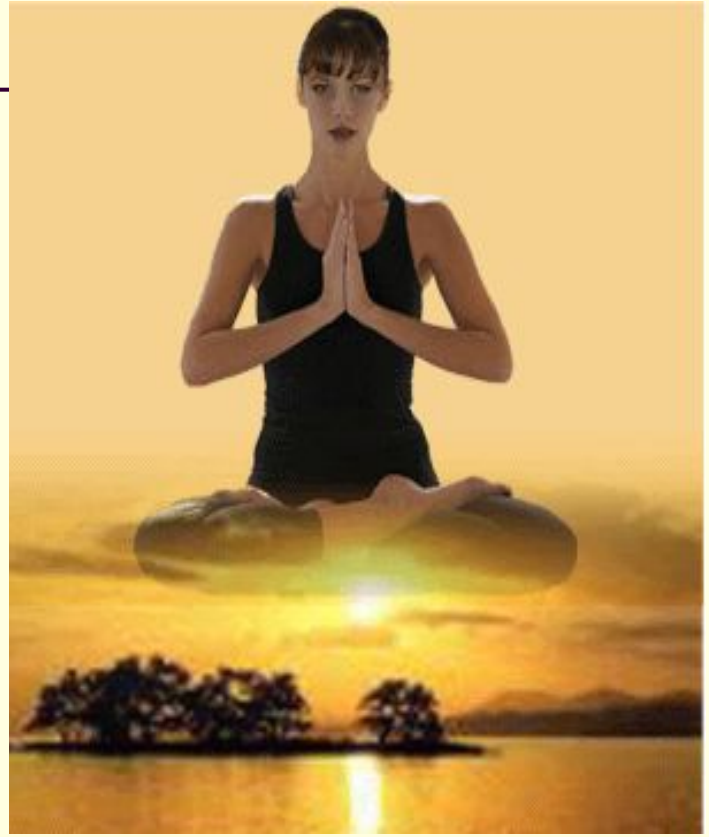
продано более 1 миллиона копий

РАЗБУДИ в себе Исполина

Бестселлер №1

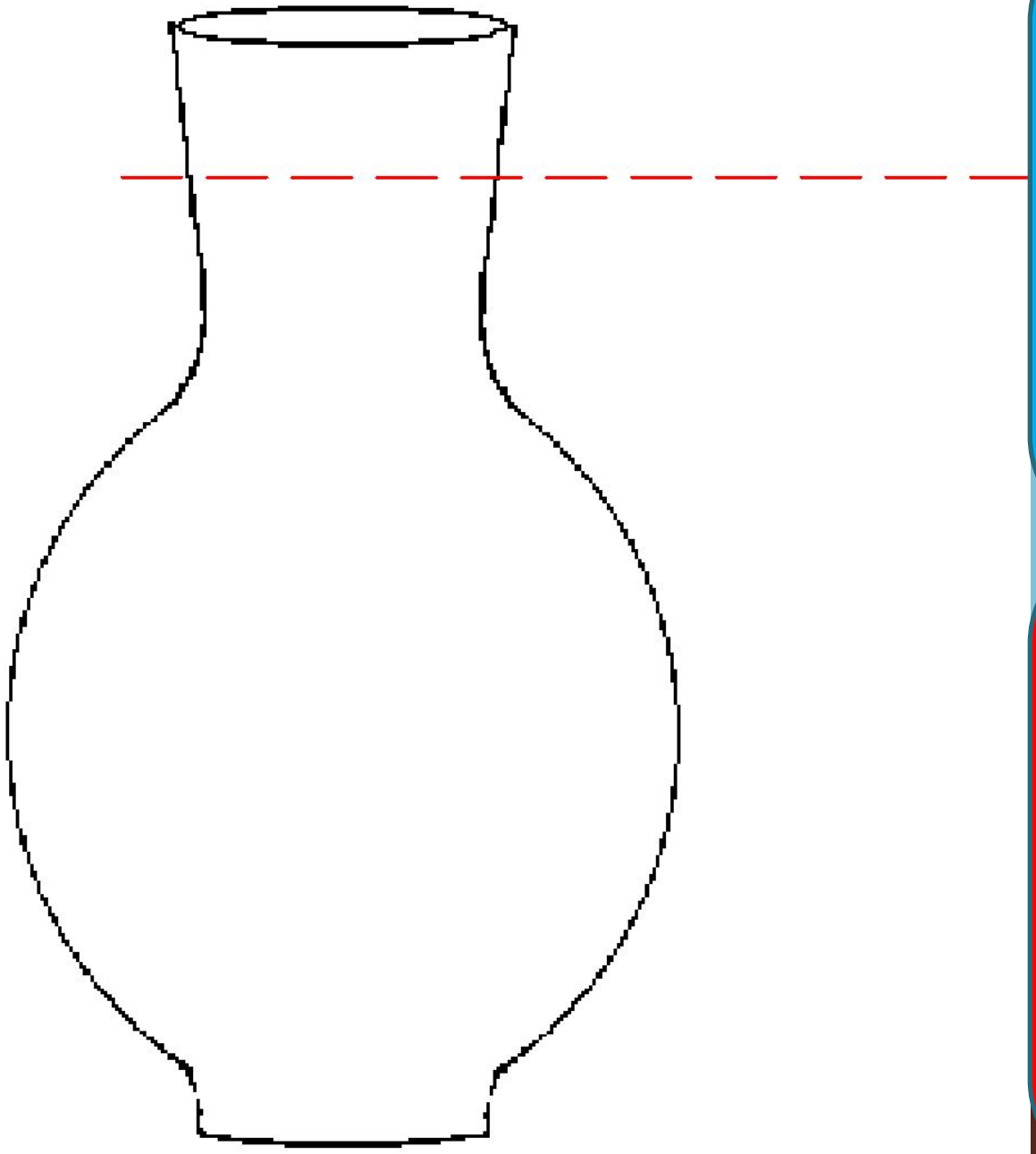
ЭНТОНИ РОББИНС

Эмоции действия и эмоции силы



Эмоции действия	Эмоции силы
1.Дискомфорт	1.Любовь и ласка
2.Гнев	2.Волнение и страсть
3.Страх	3.Признательность и благодарность
4.Душевная боль	4.Любознательность
5.Крушение надежд	5.Решительность
6.Разочарование	6.Гибкость
7.Комплекс вины	7.Уверенность
8.Несоответствие	8.Бодрость
9.Перегрузка и подавленность	9.Жизнестойкость
10.Одиночество	10.Вклад (умение давать)

«СОСУД САМОЦЕННОСТИ»

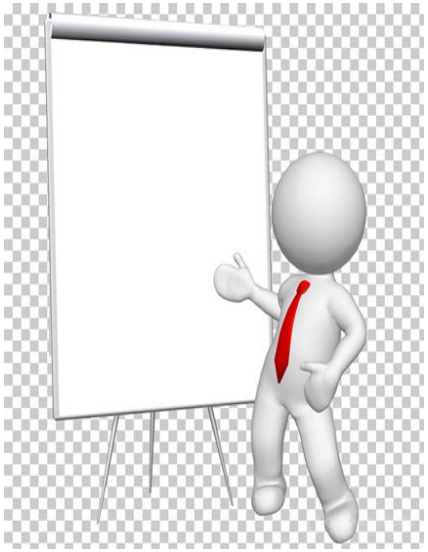


Любовь и ласка
Волнение и страсть
Признательность и благодарность
Любознательность
Решительность
Гибкость
Уверенность
Бодрость
Жизнестойкость
Вклад

Дискомфорт
Гнев
Страх
Душевная боль
Разочарование
Комплекс вины
Несоответствие
Перегрузка и подавленность
Одиночество

Психотехника

- Это алгоритм, который выполняет психика человека для достижения определенного результата
- Результат прогнозируем и повторяем
- Выполняется самим человеком (без специалиста)
- Ведет к обретению новых эффективных мыслительных стратегий



1……
2……..
3……..
4……..
5……..

ДИСКОМФОРТ

Осознается как скука, раздражительность, беспокойство, усталость, легкое затруднение

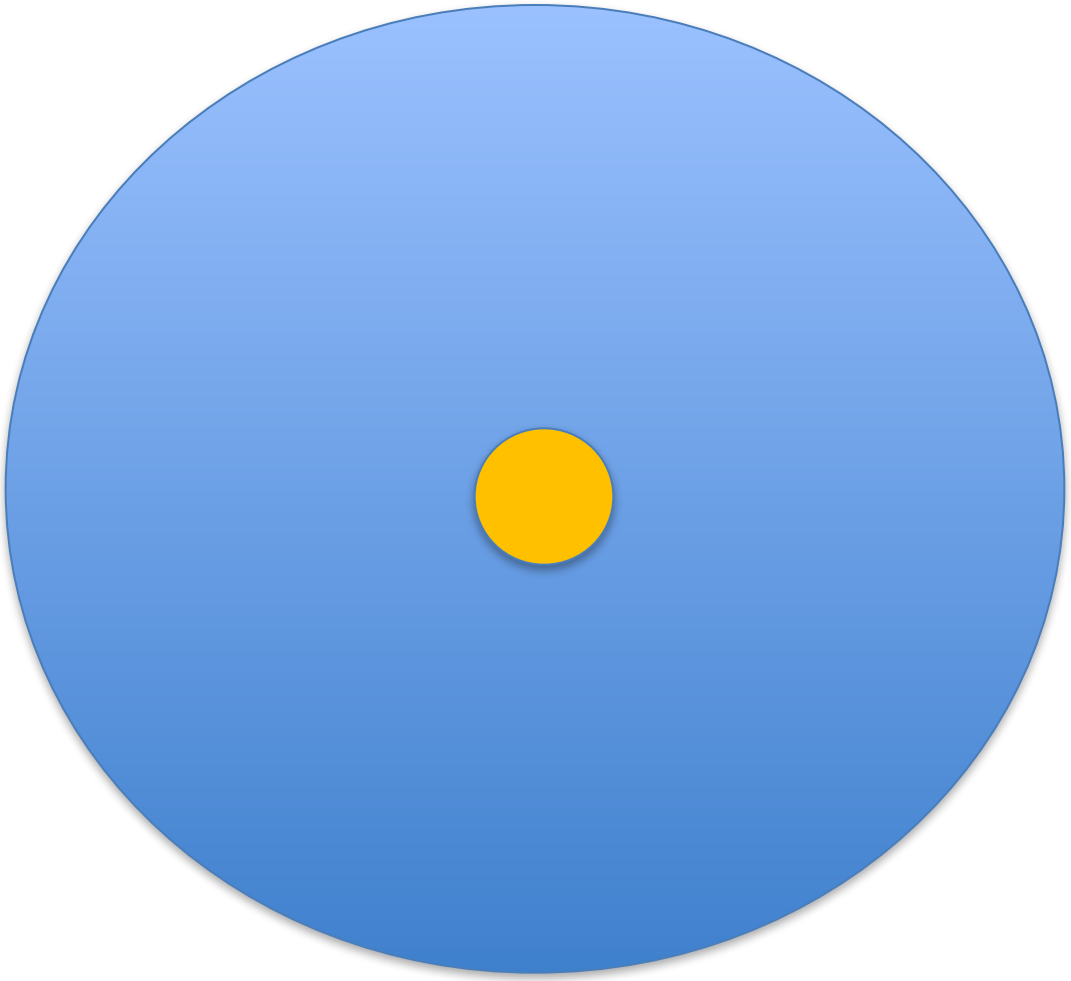
ЛЮБОВЬ И ЛАСКА

Если к вам обращается человек раздраженный, усталый, находящийся в затруднении, то можно помочь ему любовью и лаской

Ассоциирование

- Что ты видишь?
- Что ты слышишь?
- Что ты чувствуешь?
- О чем думаешь?
- Чего сейчас хочешь?

Точка сознания



ГНЕВ	ВОЛНЕНИЕ и СТРАСТЬ -
Диапазон от легкого раздражения до вспышек ярости. Энергия уходит «в гудок» - она просто выбрасывается.	приводят нашу жизнь в движение.

Сознание: «Море»

- Процедура

- Назначение
- Эффекты (физические, психические, духовные)

СТРАХ

Диапазон у страха большой: от низких уровней беспокойства до высоких уровней волнения и даже ужаса.

ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ и БЛАГОДАРНОСТЬ -

это одни из наиболее духовных эмоций, которые могут быть активно выражены через мысли и реальное действие.

Антистрессовое дыхание

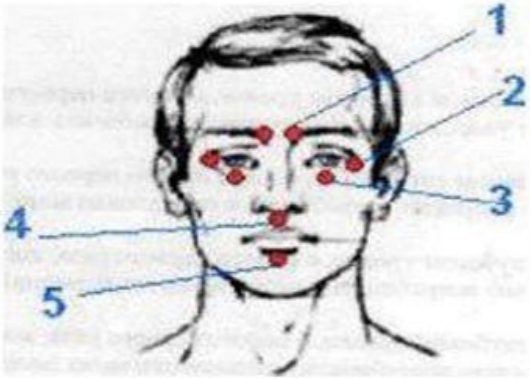
1. Сделать вдох и проследить внутренним взором, куда прошел воздух (грудь, живот).
2. Выдохнуть «вакуум» или «черноту» (вдох носом, двухтактный выдох ртом).
3. Убедиться, что вдох стал глубже.

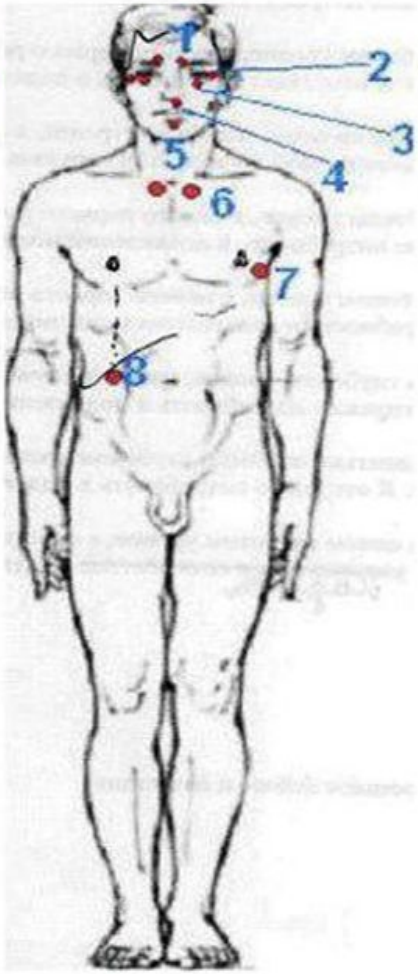
Можно делать замер в баллах
(шкала от «0» до «10»)

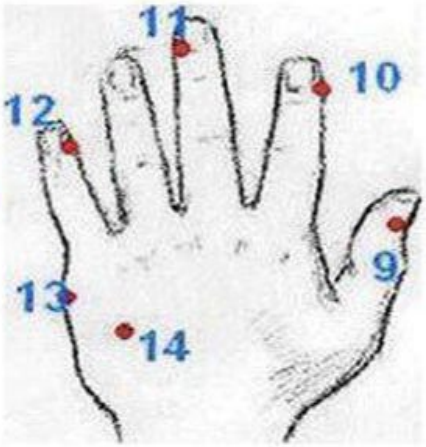
ТЭС – техника эмоциональной свободы

АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

1. Точка незащищенности (опасности).
2. Точка разочарования (фрустрации).
3. Точка тревоги (беспокойства).
4. Точка стресса (потрясений).
5. Точка подавленных эмоций (сожаления)
6. Точки страха.
7. Точка заниженной самооценки (самоуважения).
8. Точка гнева (злости).
9. Точка грусти (печали).
10. Точка упрямства (жестокости).
11. Точка подавленной сексуальности.
12. Точка обиды, боли (прощения).
13. Точка эмоционального баланса
14. Точка неврологического баланса.







ДУШЕВНАЯ БОЛЬ

Обычно проявляется в результате какой-то утраты. Мы ждем, что кто-то выполнит свои обещания (даже, если вслух мы не оговаривали своих ожиданий).

ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Жизнь - это процесс познания. И только сам человек решает, станет ли событие ступенью для внутреннего роста или шагом к отступлению.

Три шага

1 ШАГ

- ФАКТ: ЧТО ПРОИЗОШЛО (МЕЖДУ НАМИ)

2 ШАГ

- **ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИИ:**
- Я ЧУВСТВУЮ по этому поводу.... (ГНЕВ, СТРАХ, ПЕЧАЛЬ...)

3 ШАГ

ВЫРАЖЕНИЕ ПРЕТЕНЗИИ:

- ТЫ НЕ ДОЛЖЕН БЫЛ...
- Я НЕ ОБЯЗАН...
- НИКОГДА НЕ СМЕЙ ТАК ДЕЛАТЬ...

КРУШЕНИЕ НАДЕЖД

Мы чувствуем эту эмоцию в тех случаях, когда нам кажется, что мы окружены сплошными препятствиями.

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ -

это призыв к пробуждению воли человека.

(Энтони Роббинс)

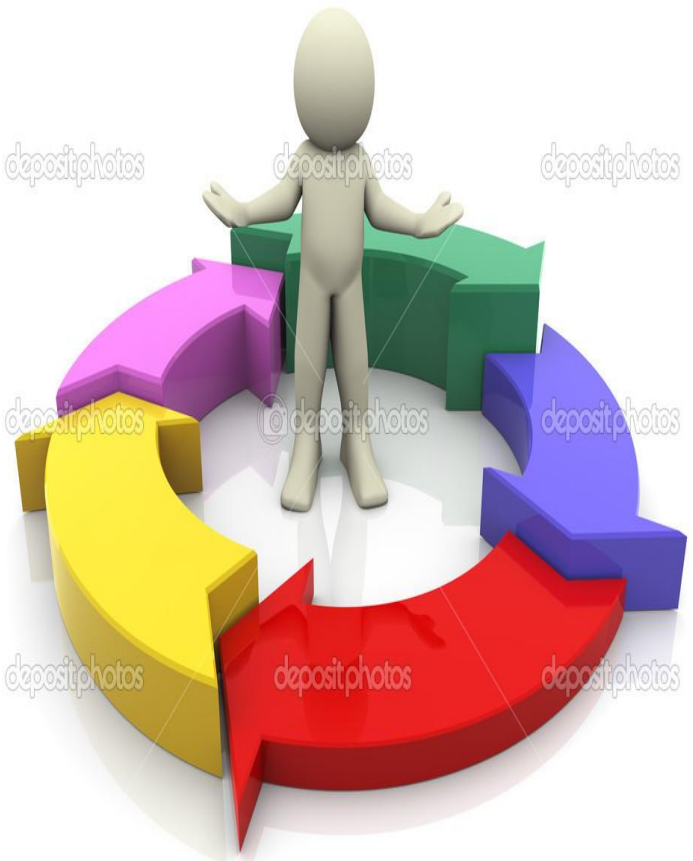
Изменение отношения

Логоситнез

1. Всю свою энергию из этого образа я возвращаю себе.

2. Всю не свою энергию (содержащуюся в этом образе) я отпускаю туда, где ей место.

3. Всю энергию из своих реакций на этот образ, я возвращаю себе.



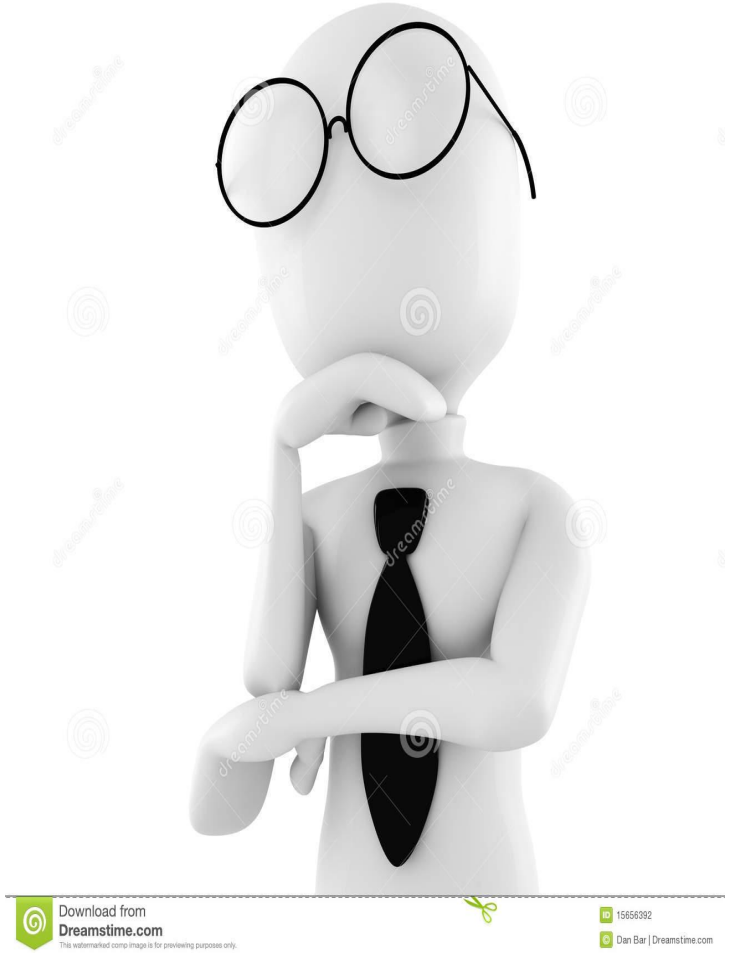
РАЗОЧАРОВАНИЕ -	ГИБКОСТЬ
это жесткая форма стресса, это опустошение, «упадок» или ощущение, что вы упустили что-то навсегда; это все, что вызывает чувство тоски или сознание, что вы потерпели поражение.	Все негативные эмоции - это лишь призыв к гибкости. Решение стать более гибким - это решение стать счастливым. (Ветви вишни ломаются под снегом, а ветви ивы гнутся под снегом и в итоге сбрасывают его.)

Мотивирующий вопрос

- Чья это мысль и кому она нужна?

-Чего я хочу, вместо того, чего я не хочу?

-Что я могу сделать для себя хорошего прямо сейчас?



КОМПЛЕКС ВИНЫ

Это крайнее разочарование, которое постигает человека.

Чувства, похороненные заживо - не умирают. А погружение в комплекс вины приводит к беспомощности.

УВЕРЕННОСТЬ

Уверенность в себе- это основа всех достижений. Она вызывает желание двигаться по жизни: экспериментировать, проживать новые роли, общаться с новыми людьми.

Техника «КИНОЛЕНТА»

ФОРМУЛА ПРОЩЕНИЯ

(с другими и… с собой)

«Я, тебя прощаю,
Ты меня прости,
Я тебя отпускаю с миром».

Произносим это в одно слово:

«простипрощаюотпускаю»

.

Произносим <u>от вдоха до выдоха</u> очень быстро, тихо, вибрационно, очень долго (бессчетное количество раз) как бы на одной высокой ноте.

НЕСООТВЕТСТВИЕ

Возникает в тот момент, когда вы понимаете, что не можете сделать то, на что вполне способны (возможно, раньше вы это делали легко).

БОДРОСТЬ

Она помогает противостоять всем превратностям судьбы и не является прерогативой одного оптимиста. Оптимизм - дело наживное, ему можно научиться.

Тело: «Ленивая восьмерка»

- Процедура…

- Назначение
- Эффекты (физические, психические, духовные)
- («Думательный колпак», «Перекрестный шаг», «Крюки Деннисона»)

ПЕРЕГРУЗКА или ПОДАВЛЕННОСТЬ

Горе, депрессия, беспомощность - вот простые выражения перегрузки и подавленности.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

Нужна практически для управления любой другой эмоцией.

Дыхание: «Дыхание треугольником»

- Процедура:

вдох через пятку левой ноги, выдох через правую ногу (задержка голубой энергии в голове)

- Назначение
- Эффекты (физические, психические, духовные)

Техника «Стратегии мышления»

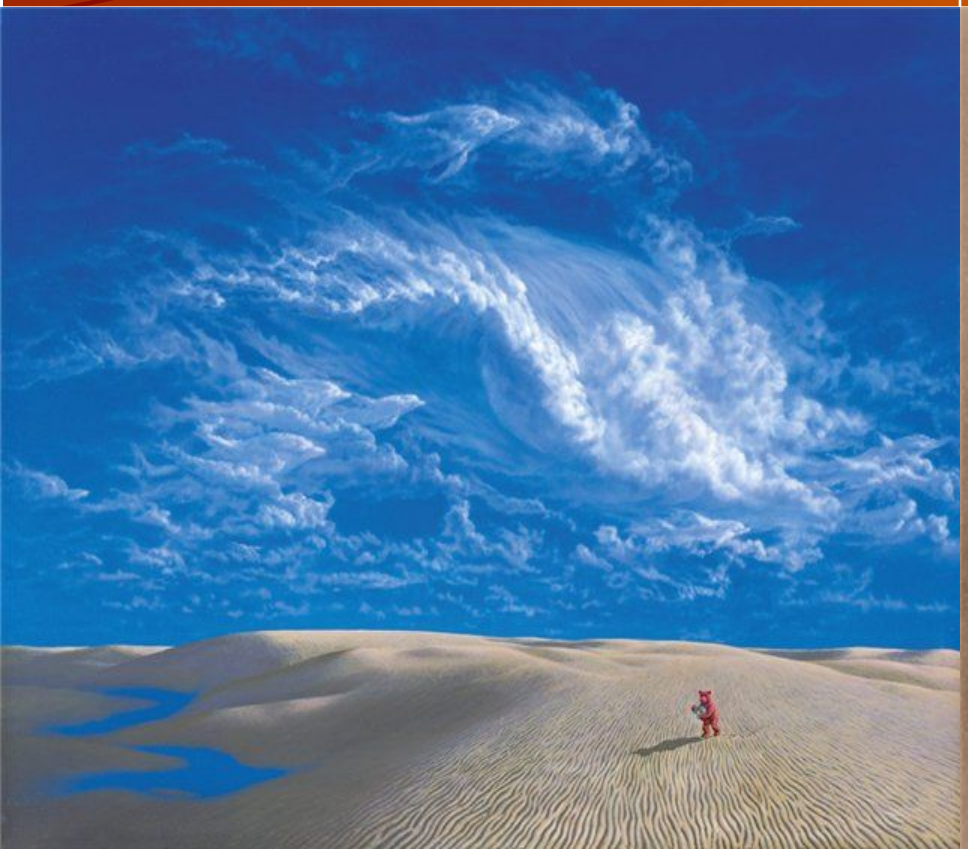
Стратегия мышления пессимиста	Стратегия мышления оптимиста
1.Что-то произошло не так!	**1.Что произошло и какой был результат?**
2.Кто виноват в том, что произошло?	**2.Чему я научился? («Какой жизненный урок мне удалось постичь?»)**
3.Почему так вышло? («Как я смогу с этим жить?» «Это мой крест и мне его нести?» «Как я теперь смогу в глаза смотреть людям?» «Что подумают обо мне?»)	**3.Как я могу это использовать?**

ОДИНОЧЕСТВО

Сюда мы отнесем все ситуации, которые вызывают у нас желание обособиться, оторваться от людей, почувствовать отчуждение.

ВКЛАД (умение давать)

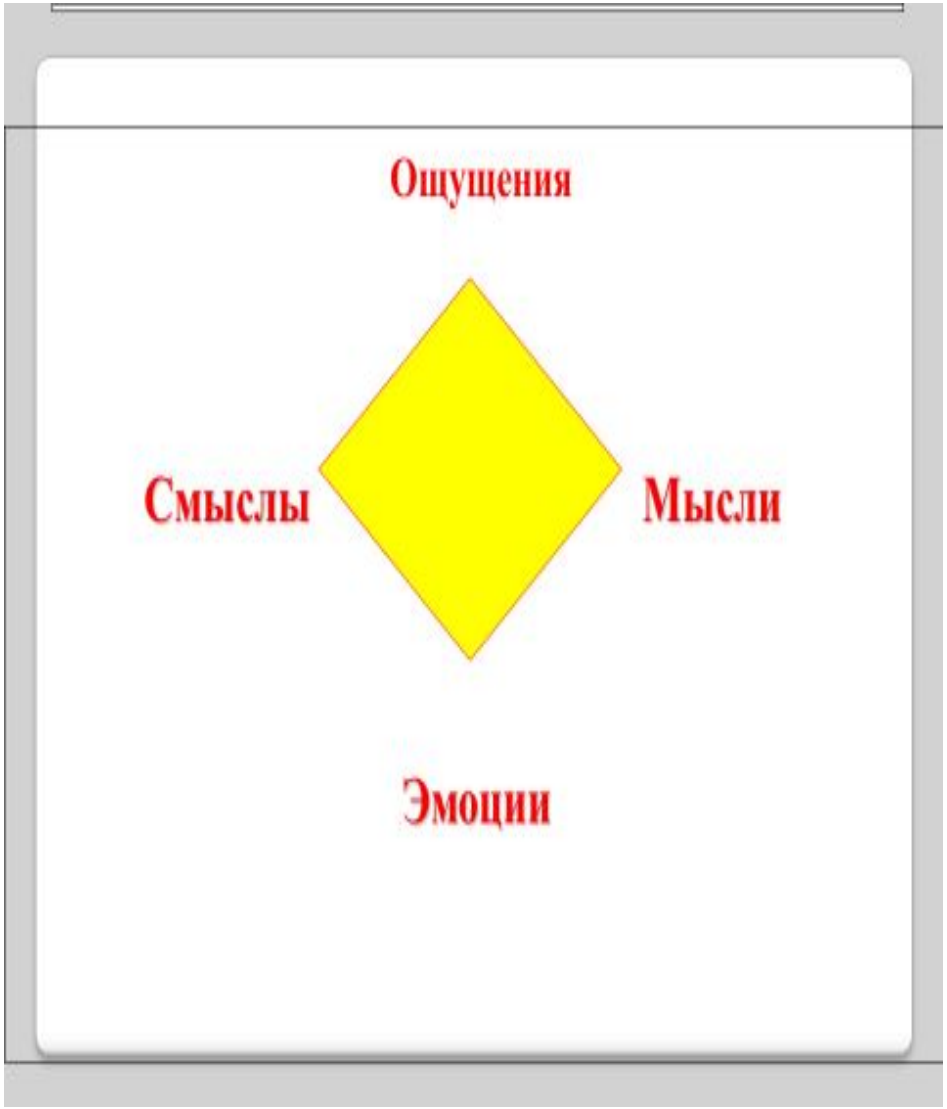
Секрет жизни заключается в умении давать.



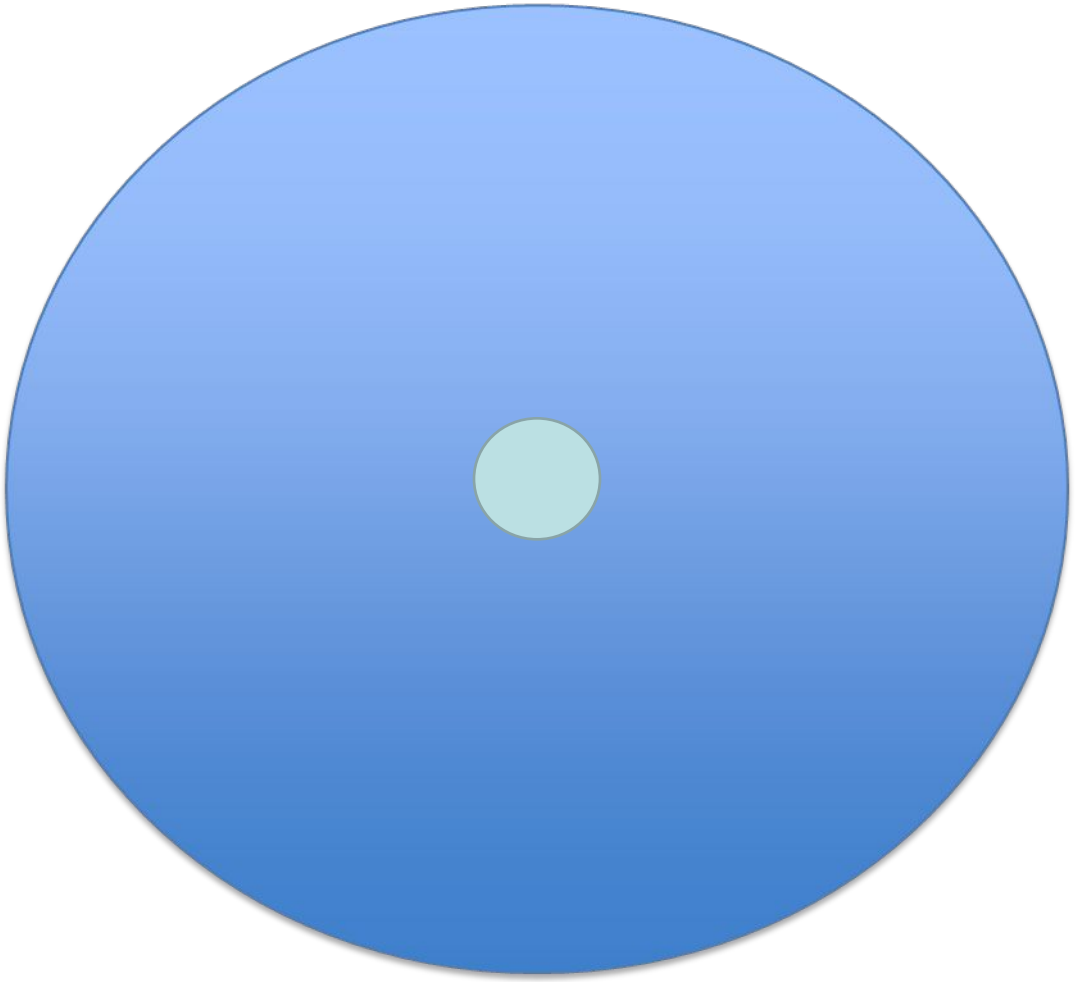
Внутренний безопасный сад

АСОУ
АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

Рефлексия и саморефлексия



- Что вы ощущаете (когда видите, слышите данную информацию)?
- Что вы чувствуете (-//-)?
- О чем вы думаете (-//-)?
- Почему вы так думаете, что для вас это значит?



Кафедра комплексной безопасности и физической культуры

АСОУ
АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

1. Конфликтология (переподготовка) - 384ч.
2. Медиация (переподготовка) – 384 ч.
3. Конфликтологическая компетенция педагога (повышение квалификации) – 72ч.
4. Применение медиативных технологий в регулировании педагогических конфликтов (ПК) – 36ч.
5. Технология обучения школьников медиации (ПК) – 36ч.

АСОУ
АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

romvale@yandex.ru

Валентина Волевна Онишина