

# Тренинг «Спокойствие, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ»

ПДО Болелова В.В.  
МУДОД «Дворец творчества детей и молодежи»  
им. Н.И. Сипягина  
Объединение «Перекресток»

Стресс – это негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации





# Шкала перемен, вызывающих стресс

- смерть близкого человека - 100 баллов,
- развод — 73 балла,
- болезнь или травма — 53 балла,
- изменение состояния здоровья у одного из членов семьи — 44 балла,
- начало или окончание учебы в школе — 26 баллов,
- смена школы — 20 баллов,
- отпуск или каникулы — 13 баллов и т.д.



# Упражнение «Чепуха»

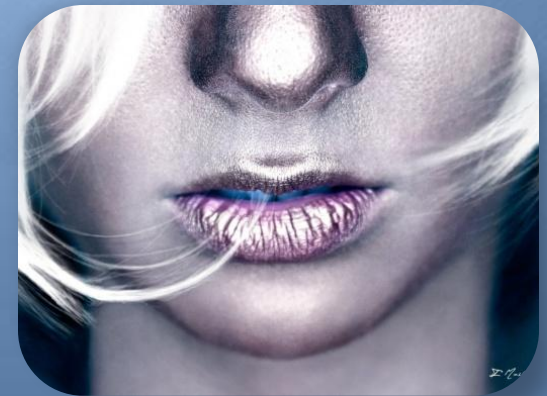
## Вопросы

- Кто?
- Где?
- С кем?
- Чем занимались?
- Как это происходило?
- Что запомнилось?
- И что в итоге получилось?



# Функции негативных ЭМОЦИЙ

- – **злость** - мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
- – **страх** - сигнализирует об опасности;
- – **грусть** - побуждает нас задуматься;
- – **апатия** - дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.





Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов



Компромисс — это соглашение на основе взаимных уступок

# Беспронигрышный метод решения споров

- 1. Выясните как можно точнее, в чем именно дело, какова причина разногласий.
- 2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.
- 3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
- 4. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.
- 5. Обсудите, что вы предпримете, если дела пойдут не так, как вы хотели.



# До скорой встречи!



УЛЫБАЙСЯ  
ВСЕМ НАЗЛО,  
ЧТОБ  
СЕГОДНЯ  
ПОВЕЗЛО