

привет!

РАДЫ ПРИВЕТСТВОВАТЬ ТЕБЯ НА МИНИ-ЗАНЯТИИ
ПО ЛИЧНОСТНОМУ РОСТУ ОТ КЗД

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ»

КОМАНДА ЗАЩИТЫ ДЕТСТВА, МАЙ 2021

КЭД



ДЕПАРТАМЕНТ
ДЕТСКОГО
МНЕНИЯ

Команда Защиты Детства

КОМАНДА ЗАЩИТЫ ДЕТСТВА –

ЭТО ОБЪЕДИНЕНИЕ ТРЕХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ ПРАВОЗАЩИТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ЕДИНЫЙ КОЛЛАБ. ЕГО ЦЕЛЬ – РАЗВИТИЕ ПРАВОВОЙ ГРАМОТНОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ПРОПАГАНДА ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ, ЗАЩИТА ПРАВ РЕБЁНКА, ПРОДВИЖЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИДЕЙ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА, ПОМОЩЬ В ФОРМИРОВАНИИ СОЗНАТЕЛЬНОЙ МОЛОДЁЖИ

КЭД



ДЕПАРТАМЕНТ
ДЕТСКОГО
МНЕНИЯ

Команда Защиты Детства

ДЕТСКИЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ СОВЕТ

**ДОС – СОВЕТ ПОДРОСТКОВ ПРИ УПОЛНОМОЧЕННОМ ПО
ПРАВАМ РЕБЁНКА В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МИССИЯ – НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ЗАЩИТА ПРАВ РЕБЁНКА,
РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ, ОКАЗАНИЕ
ПОДДЕРЖКИ В НЕПРОСТОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, НО
ВМЕСТЕ С ТЕМ И ПРОСВЕЩЕНИЕ ПОДРОСТКОВ ПО ВОПРОСАМ
ИХ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ**

КЭД



ДЕПАРТАМЕНТ
ДЕТСКОГО
МНЕНИЯ

Команда Защиты Детства

ДЕТСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРАВОВАЯ ПАЛАТА

ДОПП – РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ, РЕАЛИЗУЕМЫЙ В
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ УЖЕ 15-ЫЙ ГОД ПОДРЯД

ОН СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НА ПРАВОВОМ
ПРОСВЕЩЕНИИ, ПРОПАГАНДЕ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, ПОВЫШЕНИИ ПРАВОВОЙ
ГРАМОТНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

КЭД



ДЕПАРТАМЕНТ
ДЕТСКОГО
МНЕНИЯ

Команда Защиты Детства

ДЕПАРТАМЕНТ ДЕТСКОГО МНЕНИЯ

ДДМ – РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ, РЕАЛИЗУЕМЫЙ В
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ С ОСЕНИ 2019 ГОДА

ОН СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ НА ИССЛЕДОВАНИИ МНЕНИЯ
ДЕТСКОГО СООБЩЕСТВА ПО НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ ВОПРОСАМ,
КАСАЮЩИМСЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ГРАЖДАН, И
ДОНЕСЕНИИ ПОЗИЦИИ ПОДРОСТКОВ ДО ВЛАСТЕЙ.

ЧТО ТАКОЕ КОНФЛИКТ?

КОНФЛИКТ –

ЭТО ОСОБОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНДИВИДОВ, ГРУПП, ОБЪЕДИНЕНИЙ, КОТОРОЕ ВОЗНИКАЕТ ПРИ ИХ НЕСОВМЕСТИМЫХ ВЗГЛЯДАХ, ПОЗИЦИЯХ И ИНТЕРЕСАХ.

КОНФЛИКТЫ МОГУТ ИМЕТЬ САМЫЕ РАЗНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, НО ЧАСТЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ ПРОТИВОСТОЯНИЯ, К СОЖАЛЕНИЮ, СТАНОВИТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИЛИ ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ

ЧТО ТАКОЕ КОНФЛИКТ?

КОНФЛИКТ

ПРОЩЕ ГОВОРЯ, ОН ВОЗНИКАЕТ В СИТУАЦИЯХ, КОГДА КТО-ТО С КЕМ-ТО НЕ МОЖЕТ ЧТО-ТО ПОДЕЛИТЬ, КОГДА ИНТЕРЕСЫ ДВУХ И БОЛЕЕ СТОРОН ПРОТИВОРЕЧАТ ДРУГ ДРУГУ

НЕТ СОГЛАСИЯ – ЕСТЬ ПРОТИВОСТОЯНИЕ
В ТАКОЙ СИТУАЦИИ ЧАСТЫЙ ЭЛЕМЕНТ КОНФЛИКТОВ И ВООБЩЕ ДЕТАЛЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ – НАРУШЕНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ ЧЕЛОВЕКА

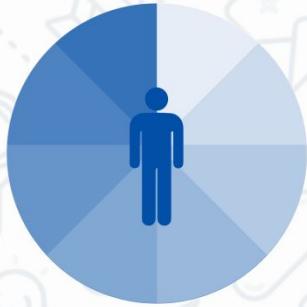
МАЛЕНЬКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ОПРОС

Шаришь за то, что такое личные границы?

ВПОЛНЕ

НИКАК НЕТ



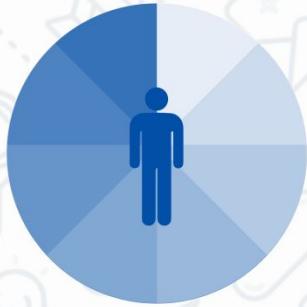


Личные границы

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ –

ЭТО ГРАНИЦЫ ПОНИМАНИЯ СЕБЯ КАК ОТДЕЛЬНОГО
ОТ ДРУГИХ ЧЕЛОВЕКА, И ЕСЛИ К ФИЗИЧЕСКИМ
ГРАНИЦАМ ЧЕЛОВЕКА ОТНОСИТСЯ ЕГО ТЕЛО, ТО
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ГРАНИЦАМ ИЛИ ГРАНИЦАМ
ЛИЧНОСТИ – ПРОСТРАНСТВО И ОЩУЩЕНИЯ,
ОТДЕЛЯЮЩИЕ ЧЕЛОВЕКА ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ
[ФОРМИРУЮТСЯ В ВОЗРАСТЕ ОКОЛО ТРЁХ ЛЕТ]

Рубрика "Эксперименты"



Личные границы

ВАЖНО ЧУВСТВОВАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ, УМЕТЬ УВЕРЕННО ИХ ОТСТАИВАТЬ, НО ПРИ ЭТОМ НЕ НАРУШАТЬ ЧУЖИЕ. ВОИСТИНУ КРУТОЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ЭТОГО – «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

СУТЬ ИХ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО, ВЫРАЖАЯ СВОИ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ, СЛЕДУЕТ ГОВОРИТЬ НЕПОСРЕДСТВЕННО О ТОМ, ЧТО МЫ ЧУВСТВУЕМ

«ТЫ ВЕДЁШЬ СЕБЯ НЕАДЕКВАТНО»

«ТЫ ***»**

«БЕСИШЬ МЕНЯ»

«С ТОБОЙ НЕТ СМЫСЛА ОБЩАТЬСЯ»

«В ТАКИЕ МОМЕНТЫ Я ЧУВСТВУЮ, ЧТО...»

«Я ЧУВСТВУЮ НЕВЕРОЯТНУЮ ЗЛОСТЬ,
КОГДА ТЫ ВЕДЁШЬ СЕБЯ ТАК, КАК
СЕЙЧАС»

«СПАСИБО ТЕБЕ ЗА...»



Личные границы

НЕ СЛУЧАЙНО НА ПРЕДЫДУЩЕМ СЛАЙДЕ ПОСЛЕДНЯЯ ФАЗА ИМЕЛА ФОРМУЛИРОВКУ В СТИЛЕ «СПАСИБО ЗА...»
ЛЮДИ ОБЛАДАЮТ УНИКАЛЬНЫМ СВОЙСТВОМ СТАНОВИТЬСЯ ЛУЧШЕ, ИМ ПРОСТО ПОРОЙ НУЖНА В ЭТОМ ПОМОЩЬ

БЛАГОДАРИТЕ ЛЮДЕЙ ЗА ТЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ ОНИ САМИ В СЕБЕ ЦЕНЯТ, ИЛИ ЗА ТЕ, ЧТО ДЕЛАЮТ ИХ ЛУЧШЕ.
ЛЮДИ БУДУТ ЧАЩЕ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА НИХ И ЧАЩЕ БУДУТ РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ

Конфликты и их решение



О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ КОНФЛИКТ, МЫ УЖЕ ГОВОРИЛИ НЕМНОГО РАНЕЕ, ТЕПЕРЬ НЕОБХОДИМО ПОНЯТЬ, КАК ЭТИ КОНФЛИКТЫ РЕШАЮТСЯ

СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ:

- 1) СДАЧА ПОЗИЦИЙ
- 2) РЕШЕНИЕ СИЛОЙ
- 3) УХОД ОТ КОНФЛИКТА
- 4) ЧЕРЕЗ СОТРУДНИЧЕСТВО
- 5) КОМПРОМИСС

Сдача позиций

В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ЭТО САМЫЙ НЕСОВЕРШЕННЫЙ МЕТОД РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА

ЕГО ОТЛИЧИТЕЛЬНОЙ ЧЕРТОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛНЫЙ ОТКАЗ ОДНОЙ ИЗ СТОРОН ОТ ЛИЧНЫХ ИНТЕРЕСОВ, КАК ПРАВИЛО ЭТО ПРОИСХОДИТ В СИТУАЦИЯХ, КОГДА ОППОНЕНТ УЖЕ НЕ В СОСТОЯНИИ ОТСТАИВАТЬ СВОИ ПОЗИЦИИ, БОИТЬСЯ ЭТО СДЕЛАТЬ ИЛИ СЧИТАЕТ СЕБЯ ЗАВЕДОМО ПРОИГРАВШИМ, НАПРИМЕР, ПОТОМУ ЧТО НЕ ВЕРИТ В СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ

Решение силой

ЭТОТ ИСХОД ОЧЕНЬ НАПОМИНАЕТ ПО СВОЕЙ СТРУКТУРЕ
ПРЕДЫДУЩИЙ И ОН ТОЖЕ НЕ СЛИШКОМ ХОРОШ

КОНФЛИКТ РЕШАЕТСЯ СИЛОЙ, КОГДА ОДНУ ИЗ СТОРОН
ПРИНУЖДАЮТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОИХ ИНТЕРЕСОВ
ПУТЁМ ЖЁСТКОГО ФИЗИЧЕСКОГО ИЛИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДАВЛЕНИЯ.

ЯРКИЙ ПРИМЕР – БУЛЛИНГ. В НЕКОТОРЫХ СИТУАЦИЯХ
КОНФЛИКТ МОЖЕТ БЫТЬ ПОДАВЛЕН СИЛОЙ ТРЕТЬЕЙ
СТОРОНЫ, ВЫСОКОГО АВТОРИТЕТА.

Уход от конфликта

ЧТО-ТО В СТИЛЕ «ДОСПОРИМ ПОЗЖЕ»
НЕ САМЫЙ ЛУЧШИЙ, НО ИНОГДА БОЛЕЕ ЧЕМ ПРИЕМЛЕМЫЙ
МЕТОД РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ, ОСОБЕННО, ЕСЛИ
УХОДИТЬ ОТ КОНФЛИКТА ГРАМОТНО.

ЧАЩЕ ВСЕГО ЛЮДИ ПРЕДПОЧИТАЮТ УХОДИТЬ ОТ
КОНФЛИКТОВ ПОТОМУ ЧТО ЧЕГО-ТО БОЯТСЯ, НЕ ХОТЯТ
ТРАТИТЬ СИЛЫ НА ПРОТИВОСТОЯНИЕ ИЛИ ПРЯМО
ПОНИМАЮТ, ЧТО ИГРА НЕ СТОИТ СВЕЧ, А КОНФЛИКТ
ПРОИЗОШЁЛ НА ПУСТОМ МЕСТЕ

Компромисс

ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ МЕТОДОВ РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА, НО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ОДИН ИЗ САМЫХ НЕПРОСТЫХ

СУТЬ, КАК ВЫ И САМИ ПОНИМАЕТЕ, – ВЗАЙМНЫЕ УСТУПКИ СТОРОН В СПОРАХ НИ ОДНА СТОРОНА В ПОЛНОЙ МЕРЕ НЕ ВЫИГРЫВАЕТ И НЕ ПРОИГРЫВАЕТ, ВСЕ ИНТЕРЕСЫ ДЕЛЯТСЯ, ВСЕ СПОРЫ ПИЛЯТСЯ. СЛОЖНОСТЬ ДАННОГО МЕТОДА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО КОМПРОМИСС УСТАНОВИТЬ НЕВОЗМОЖНО, ЕСЛИ ХОТЬ ОДНА ИЗ СТОРОН НЕ ГОТОВА УСТУПИТЬ

Сотрудничество

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД РЕШЕНИЯ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МАГИСТРОВ ПСИХОЛОГИИ!

СмысЛ МЕТОДА В ТОМ, ЧТО СТОРОНЫ ПРИЗНАЮТ ИНТЕРЕСЫ ДРУГ ДРУГА, А ПОСЛЕ НЕ ТОЛЬКО ИДУТ НА КОМПРОМИСС, НО И ПОМОГАЮТ ДРУГ ДРУГУ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛЕЙ, СТАНОВЯТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДРУЗЬЯМИ И ПАРТНЁРАМИ, ОБЪЕДИНЁННЫМИ ОБЩИМИ ЦЕЛЯМИ. КАК ВЫ И САМИ ПОНИМАЕТЕ, В ПЫЛУ СПОРА ПРИЙТИ К СОТРУДНИЧЕСТВУ С ОППОНЕНТОМ НЕПРОСТО

ЦЕЛЬ ЛЮБОГО АДЕКВАТНОГО СПОРА
И ЛЮБОЙ РАЗУМНОЙ КРИТИКИ –
РАЗВИТИЕ, А НЕ ВОЙНА

ЕЩЁ ОДИН МАЛЕНЬКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ОПРОС

Шаришь за то, как понимать себя и людей?

ВПОЛНЕ

НИКАК НЕТ



Дневник эмоций

И КАК ЭТО ПОМОЖЕТ? УМНЫЕ ТАКИЕ...

ДА, УМНЫЕ, ПОТОМУ ЧТО ВЕЛИ ТАКОЙ ДНЕВНИК!

А ВОТ И СУТЬ ЛАЙФХАКА: ПОПРОБУЙТЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ПАРЫ НЕДЕЛЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЗАПИСЫВАТЬ, ЧТО ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ ЗА ДЕНЬ И ЧТО СТАЛО ПРИЧНОЙ ТАКИХ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ. ЕСЛИ ВАС «НАКРЫЛО» КАКИМ-ТО НАСТРОЕНИЕМ, ТО ТАКЖЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДУМАЙТЕ НАД СОДЕРЖАНИЕМ И ПРИЧНОЙ ТАКИХ ОЩУЩЕНИЙ

В чём разница?

ЧУВСТВА

ЭМОЦИИ

В чём разница?

ЧУВСТВА

ЦЕЛЫЙ КОМПЛЕКС ЧУВСТВЕННЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК, ОЩУЩЕНИЙ, ПЕРЕЖИВАНИЙ. ФОРМИРУЮТСЯ ПОСТЕПЕННО, ПРОЯВЛЯЮТСЯ НЕ ТАК ЯРКО, НО НА ГОРАЗДО БОЛЬШЕМ ВРЕМЕННОМ ПРОМЕЖУТКЕ

ЭМОЦИИ

ЛЁГКИЕ МИКРОНАСТРОЕНИЯ, БЫСТРО ВОЗНИКАЮТ, БЫСТРО ИСЧЕЗАЮТ, КАК ПРАВИЛО БОЛЕЕ ИМПУЛЬСИВНЫ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫ (ТАКОЙ ВОТ КАЛАМБУР)

Дневник эмоций

И КАК ЭТО ПОМОЖЕТ? УМНЫЕ ТАКИЕ...

ДА, УМНЫЕ, ПОТОМУ ЧТО ВЕЛИ ТАКОЙ ДНЕВНИК!

А ВОТ И СУТЬ ЛАЙФХАКА: ПОПРОБУЙТЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ПАРЫ НЕДЕЛЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЗАПИСЫВАТЬ, ЧТО ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ ЗА ДЕНЬ И ЧТО СТАЛО ПРИЧНОЙ ТАКИХ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ. ЕСЛИ ВАС «НАКРЫЛО» КАКИМ-ТО НАСТРОЕНИЕМ, ТО ТАКЖЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДУМАЙТЕ НАД СОДЕРЖАНИЕМ И ПРИЧНОЙ ТАКИХ ОЩУЩЕНИЙ

АНАЛИЗИРУЯ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ, ВЫ ВСКОРЕ НАЧНЁТЕ ПОНIMАТЬ, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ И ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ, КАК С ЭТИМ СПРАВЛЯТЬСЯ И ЧТО ИСПЫТЫВАЮТ ЛЮДИ В ПОХОЖИХ СИТУАЦИЯХ

КСТАТИ ГЛАВНЫЙ ШАГ К ТОМУ, ЧТОБЫ ВЗЯТЬ ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЬ – ОСОЗНАТЬ ИХ, ДАТЬ СЕБЕ ОТЧЁТ В ТОМ, ЧТО ИМЕННО СЕЙЧАС ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, НАПРИМЕР, СТРАХ, А ПОСЛЕ ЛОГИЧНО ОБЪЯСНИТЬ, ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ. КАК ПРАВИЛО ЭТО КРУТО ПОМОГАЕТ ОСЛАБИТЬ ДАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ НА ПСИХИКУ В НЕПРОСТЫХ СИТУАЦИЯХ

На этом всё, товарищи!

Готовы ответить на все ваши вопросы!

КОМАНДА ЗАЩИТЫ ДЕТСТВА, МАЙ 2021