



# Привет!

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

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ»

КОМАНДА ЗАЩИТЫ ДЕТСТВА, МАЙ 2021

# КЗД



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

# КЗД



**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

# КЗД



**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

# КЗД



**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

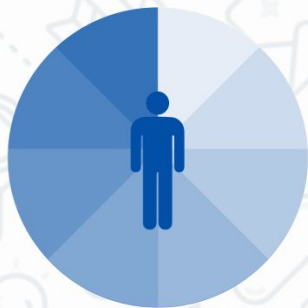
МАЛЕНЬКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ОПРОС

# Шаришь за то, что такое личные границы?

**ВПОЛНЕ**

**НИКАК НЕТ**





# Личные границы

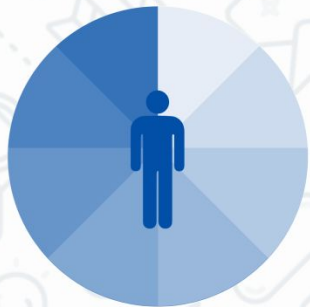
## **ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ –**

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 \*\*\*\*\*»

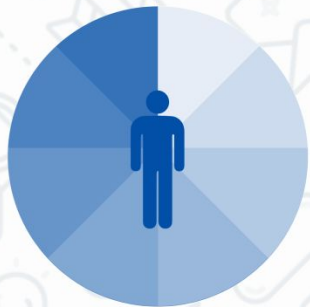
«БЕСИШЬ МЕНЯ»

«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 ФРАЗА 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

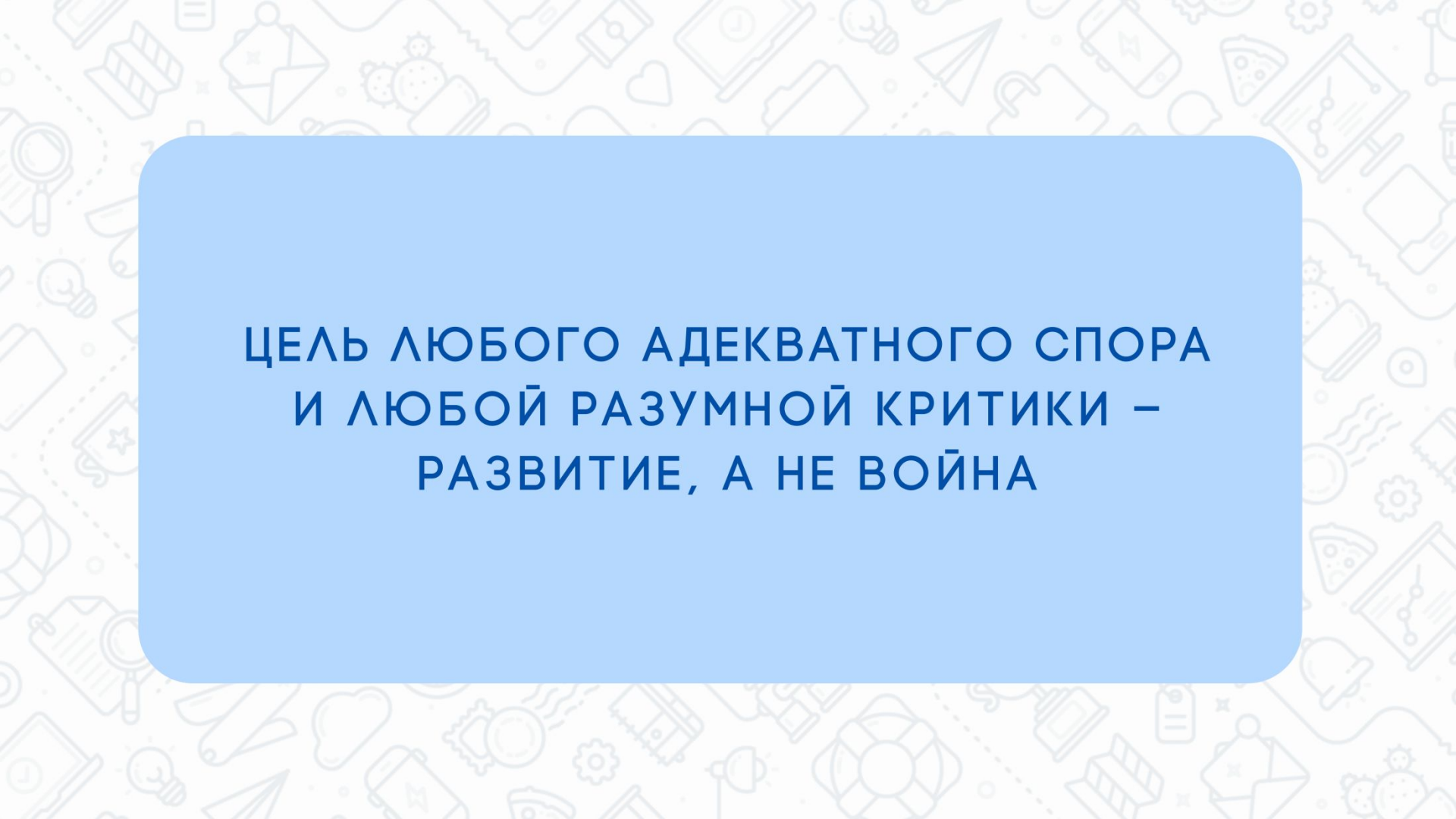
СУТЬ, КАК ВЫ И САМИ ПОНИМАЕТЕ, – ВЗАИМНЫЕ УСТУПКИ СТОРОН В СПОРАХ НИ ОДНА СТОРОНА В ПОЛНОЙ МЕРЕ НЕ ВЫИГРАВАЕТ И НЕ ПРОИГРЫВАЕТ, ВСЕ ИНТЕРЕСЫ ДЕЛЯТСЯ, ВСЕ СПОРЫ ПИЛЯТСЯ. СЛОЖНОСТЬ ДАННОГО МЕТОДА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО КОМПРОМИСС УСТАНОВИТЬ НЕВОЗМОЖНО, ЕСЛИ ХОТЬ ОДНА ИЗ СТОРОН НЕ ГОТОВА УСТУПИТЬ



# 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 ПРИЧИНОЙ ТАКИХ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ. ЕСЛИ ВАС «НАКРЫЛО» КАКИМ-ТО НАСТРОЕНИЕМ, ТО ТАКЖЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДУМАЙТЕ НАД СОДЕРЖАНИЕМ И ПРИЧИНОЙ 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 ПРИЧИНОЙ ТАКИХ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ. ЕСЛИ ВАС «НАКРЫЛО» КАКИМ-ТО НАСТРОЕНИЕМ, ТО ТАКЖЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДУМАЙТЕ НАД СОДЕРЖАНИЕМ И ПРИЧИНОЙ ТАКИХ ОЩУЩЕНИЙ

АНАЛИЗИРУЯ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ, ВЫ ВСКОРЕ НАЧНЁТЕ  
ПОНИМАТЬ, 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