

# Стратегии общения семьи и школы, или как уйти от агрессии

Самая высокая степень  
человеческой мудрости — это умение  
**приспособиться** к обстоятельствам  
и сохранять спокойствие вопреки  
внешним грозам.

*Даниель Дефо*



Соперничество

Сотрудничество

Стратегия поведения

Компромисс

Избегание

Приспособление



# Стратегия уступка или приспособление

## !!!Риск!

- Преобладание, модели поведения может говорить о подорванном авторитете.
- **Подходит**, когда нужно избежать конфликта или когда решение не принципиально и не имеет существенного значения. Бывает также, что нужно установить доверительный контакт или оказать ответную услугу.

# Стратегия избегания

## !!!Риск!

- У собеседника копится агрессия, растет негодование, и в один момент это может вырваться наружу.
- **Подходит**, когда избегание обоснованное или нет достаточной информации по конкретному вопросу, нужно подробнее изучить нюансы. И еще, безусловно, иногда собеседнику нужно остыть, тогда модель будет работать правильно.

# Стратегия компромисса

## !!!Риск!

- Никогда не получить желаемого результата на 100%.
- **Подходит** для выстраивания крепких договорных отношений, для установки доверия.

# Стратегия противоборства или соперничество

## !!!Риск!

- Вызвать агрессию и постоянно находиться в оборонительной позиции .
- **Возможна**, когда нарушают личные границы – если учитель видит явную манипуляцию с другой стороны. Или, когда вы понимаете, что родитель не прав в выборе воспитания ребенка, и это может нанести вред школьнику.



# Стратегия сотрудничества

- **Цель:** все участники учитывают интересы друг друга. Совместный поиск решения, которое отвечает потребностям всех сторон.



## • Алгоритм:

- контакт, который может быть выражен в качестве комплимента, улыбки, рукопожатия.

- определение цели и смысл беседы.

- поиск решений.

- завершение взаимодействия.





# Как уйти от агрессии?

- **Агрессия – это обязательная часть любого конфликта.**
- **Поведение в конфликте:**
  - Умение достойно вести себя в конфликтах – это один из показателей взрослой зрелой личности, воспитанности, адекватности, конструктивного восприятия реальности и настроенности на продуктивное взаимодействие с обществом.
  - 9/10 конфликтов происходят из-за отсутствия уважения.

# Что делать?

- **Сознание и тело - единая система.**
- 1. Работа с дыханием
- 2. Работа с позой
- 3. Пересмотр своих убеждений



# Дыхание

- «Присоединяемся» к ритму дыхания говорящего и некоторое время двигаемся в темпоритме партнёра, сами при этом замедляясь. Говорящий тоже невольно замедляется.
- *Самый глубокий контакт между людьми происходит «по дыханию»*



# Поза

- **Изменение позы влечет за собой изменение внутреннего состояния.**
- *Расправленные плечи, тонус спины, высоко поднятая голова – комфортное для педагога положение в пространстве.*



# Убеждения

- Чего я больше всего боюсь в конфликте с родителем?
- В чём я чувствую наибольшую уязвимость?
- Что вызывает неуверенность во взаимодействии с агрессивно настроенным родителем?
- В чём заключается сила ваших позиций?
- Что для вас тыл и чувство безопасности?

# Переговоры с родителями

- Переговоры – это движение сторон в условиях неопределенности к соглашению, наилучшим возможным образом удовлетворяющему интересы обеих сторон.
- Выявление мотивов и потребностей партнера.
- За заявленными позициями всегда стоят истинные интересы



# Я-высказывание

## **Активное или рефлексивное слушание:**

- Цель такого вида слушания – в понимании смыслов передаваемой информации и получении обратной связи об этом от партнера.
- Применение активного слушания удерживает разговор на когнитивном уровне (в отличие от эмоционального), а это помогает избежать конфликтных ситуаций.

# Приёмы активного слушания

- - **уточнение**: вы говорите собеседнику «Не могли бы Вы уточнить, повторить...?» и повторяете тот смысл, который уловили в рассказе вашего партнера.
- - **парафраз**: ваш ответ собеседнику начинается со слов «Правильно ли я понимаю, что Вы говорите о.....?»
- - **резюмирование**: отвечать вы начинаете со слов «Т.е. в целом Вы говорите о ....?»

(подтверждение правильности понимания смыслов высказанного.)

# Скорая помощь!



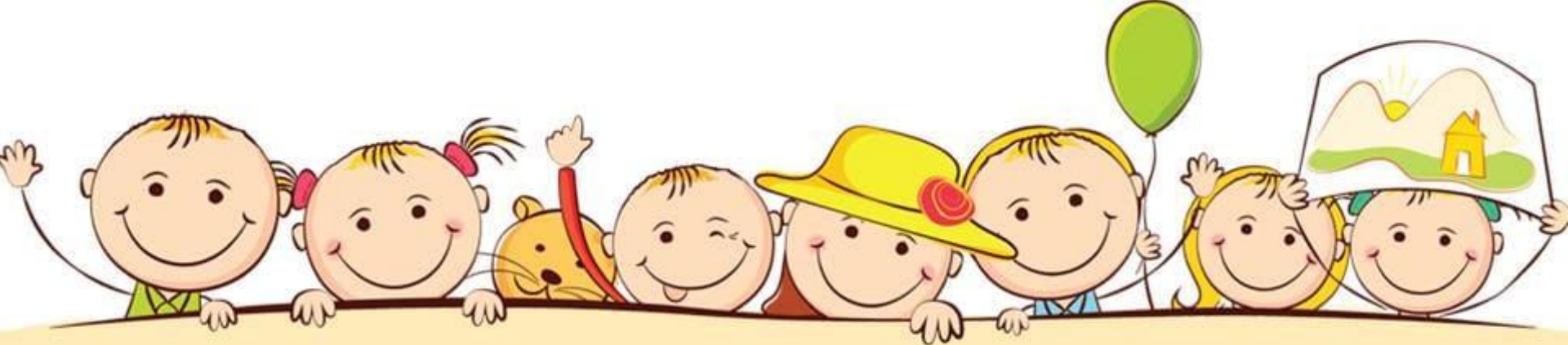
- **Выход из контакта:**

**Когда ситуация принимает критический для вашего эмоционального состояния оборот – выходите из контакта физически.**

- Приём «3 метра в сторону»: вы отходите от партнера на расстояние в несколько метров. Называете предлог (выйти в туалет, подойти открыть окно, срочно высморкаться и пр.) и физически отходите от человека. Это даёт вам паузу, необходимую, чтобы собраться с мыслями, выровнять дыхание, наметить дальнейшие действия.

# Желаю безконфликтных партнёрских взаимоотношений





**Спасибо за внимание!**