

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!



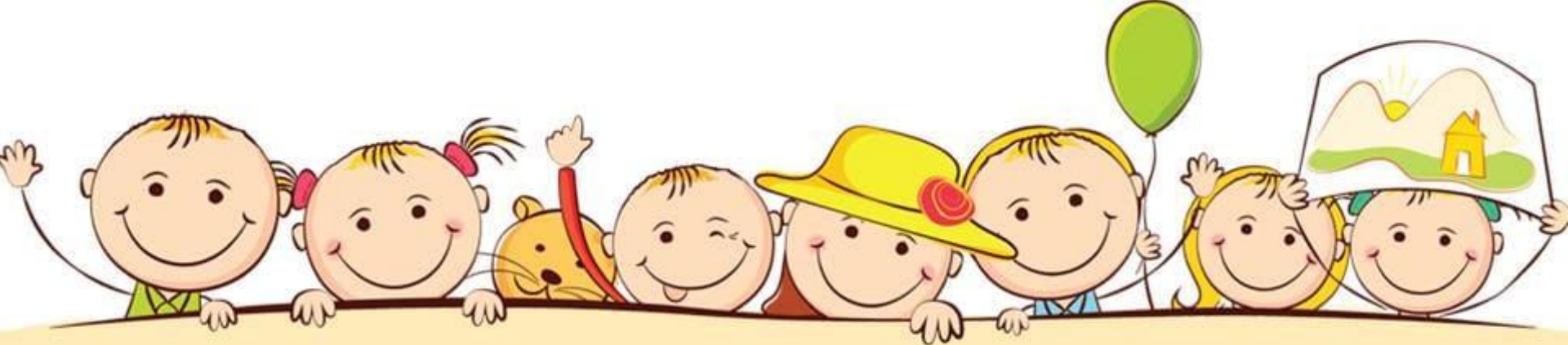
- **Выход из контакта:**

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!