

Для поддержания стабильного психологического состояния у вас и родителей, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы "стирать" из памяти конфликтные ситуации.

После стрессовых ситуаций старайтесь отпустить эту ситуацию. Самостоятельно проведите следующее упражнение на стирание стрессовой ситуации. Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Какими бы путями ни решались конфликтные ситуации, они никогда не должны противоречить нормам педагогической этики и требованиям общественной морали. Поэтому лучший способ предупредить или разрешить любой конфликт - обеспечить высокую культуру общения.



ТОГБОУ ДО

«Центр развития творчества детей и юношества»

Региональный центр развития сети школьных служб
примирения

Телефон: 8(4752) 42-95-35

Электронная почта: podrostok.obshestvo@yandex.ru



Тамбовское областное государственное
бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»



Способы выхода из конфликтных ситуаций

Информация для педагогов



г. Тамбов

Стратегия поведения при конфликтной ситуации с родителями

1. Дайте родителю «выпустить пар».

Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока это не случится, договориться с ним трудно или невозможно. Во время его "взрыва" следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно. Если человек агрессивен, значит, он переполнен отрицательными эмоциями. Наилучший прием в эти минуты — представить, что вокруг вас есть оболочка (аура), через которую не проходят стрелы агрессии. Вы изолированы. Немного воображения, и этот прием срабатывает.

2. Потребуйте от него спокойно обосновать претензии.

Скажите, что будете учитывать только факты и объективные доказательства. Людям свойственно путать факты и эмоции. Поэтому эмоции отмечайте вопросами: "То, что вы говорите, относится к фактам или мнению, догадке?"

3. Сбивайте агрессию неожиданными приемами.

Например, попросите доверительно у конфликтующего партнера совета. Задайте неожиданный вопрос, совсем о другом, но о значимом для него. Главное, чтобы ваши просьбы, воспоминания, комплименты переключали сознание разъяренного партнера с отрицательных эмоций на положительные.

4. Не давайте родителю отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах.

Не говорите: "Вы меня обманываете", лучше звучит: "Я чувствую себя обманутым". Не говорите: "Вы грубый человек", лучше скажите: "Я очень огорчен тем, как вы со мной разговариваете".

5. Попросите сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий.

Проблема — это то, что надо решать. Отношение к человеку — это фон или условия, в которых приходится решать. Неприязненное отношение к родителю могут заставить вас не захотеть решать. А вот этого делать нельзя! Не позволяйте эмоциям управлять вами! Определите вместе с ним проблему и сосредоточьтесь на ней.



6. Предложите родителю высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения.

Не ищите виновных и не объясняйте создавшееся положение, ищите выход из него. Не останавливайтесь на первом приемлемом варианте, а создавайте спектр вариантов. Потом из него выберите лучший. При поиске путей решения помните, что следует искать взаимоприемлемые варианты решения. Вы и родитель должны быть удовлетворены взаимно.

7. В любом случае дайте родителю "сохранить свое лицо".

Не позволяйте себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте его достоинства. Он этого не простит, даже если и уступит нажиму. Не затрагивайте его личности. Давайте оценку только его действиям и поступкам. Можно сказать: "Вы уже дважды не выполнили свое обещание", но нельзя говорить: "Вы — необязательный человек".

8. Отражайте как эхо смысл его высказываний и претензий.

Кажется, что все понятно, и все же: "Правильно ли я вас понял?", "Вы хотели сказать...?", "Позвольте я перескажу, чтобы убедиться, правильно ли я вас понял или нет". Эта тактика устраняет недоразумения, и, кроме того, она демонстрирует внимание к человеку. А это тоже уменьшает его агрессию.

9. Держитесь как на острие ножа в позиции "на равных".

Большинство людей, когда на них кричат или их обвиняют, тоже кричат в ответ или стараются уступить, промолчать, чтобы погасить гнев другого. Обе эти позиции неэффективны. Держитесь твердо в позиции спокойной уверенности. Она удерживает родителя от агрессии.

10. Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину.

Во-первых, это обезоруживает родителя, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности.

11. Ничего не надо доказывать.

В любых конфликтных ситуациях никто никогда и никому ничего не может доказать. Даже силой. Отрицательные эмоциональные воздействия блокируют способность понимать, учитывать и соглашаться с "врагом". Работа мысли останавливается. Если человек не думает, рациональная часть мозга выключается, незачем и пытаться что-то доказывать.

12. Замолчите первым.

Если так уж получилось, что вы потеряли контроль над собой и не заметили, как вас втянули в конфликт, попытайтесь сделать единственное — замолчите. Ваше молчание позволяет выйти из ссоры и прекратить ее. В любом конфликте участвуют обычно две стороны, а если одна исчезла — с кем ссориться?

13. Уходя, не хлопайте дверью.

Ссору можно прекратить, если спокойно и без всяких слов выйти из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать эффект страшной, разрушительной силы.

14. Говори, когда родитель остыл.

Если вы замолчали, и партнер расценил отказ от ссоры как капитуляцию, лучше не опровергать этого. Держите паузу, пока он не остынет. Позиция отказавшегося от ссоры должна исключать полностью, что бы то ни было, обидное и оскорбительное для родителя. Побеждает не тот, кто оставляет за собой последний разящий выпад, а тот, кто сумеет остановить конфликт вначале, не даст ему разгона.

15. Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушать отношения.

