Государственное бюджетное образовательное учреждение

 среднего профессионального образования

 (ГБОУ СПО МО) Раменский дорожно-строительный техникум

КОНФЛИКТ. СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ

**из выступления на педагогическом совете**

(подборка материалов для преподавателей)

Автор-составитель: Меркурьева Елена Анатольевна,

педагог-психолог

**г. Раменское**

**Московская область**

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

***«Воспитание- это процесс жизни, а не подготовка к будущей жизни»***

 ***(Дж. Дьюи)***

***«Структура личности подростка… В ней нет ничего устойчивого, окончательного и неподвижного. Всё в ней- переход, всё течёт»***

 ***(Л.С.Выготский)***

Многие дети, вступая в подростковый период, поразительно меняются. Они могут вдруг превратиться в «ершистых», неуправляемых, грубых. Именно грубость сильнее всего ранит и обижает взрослых. У ребёнка уже накопилось немало проблем переходного возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляются тревожность, сомнения в собственной значимости для друзей и взрослых. Подростки склонны застревать в положении «обиженного», «непонятого», их угнетает зависимость от взрослых. Порой возникают агрессивные, непредсказуемые реакции защиты своего «Я» даже тогда, когда и угрозы-то никакой нет. Возникает желание предпринять или принять «что-либо» для быстрого улучшения настроения.

Конечно, терпеть хамство подростка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но в результате таких действий со стороны взрослого можно получить в ответ противодействие со стороны подростка. И оно (противодействие) может быть ещё более непредсказуемо-грубым. Всякое обострение отношений лишь подливает масла в огонь.

Каждому человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, гордились им, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учёбе и на работе, чтобы он мог реализовать себя и т.п.

Образ ребёнка строится как бы извне, рано или поздно он начинает представлять себя таким, каким его видят окружающие.

***ПОМНИТЕ!***

 ***Каждым обращением к подростку- словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием- мы сообщаем ему не только о себе, о своём состоянии, но и часто именно о нём.***

В результате постоянно поступающих от взрослых в адрес подростка сигналов осуждения, неудовольствия, критики, а порой и грубости он может прийти к выводу: «Плохой? Ну и пусть! И буду плохим!» Это вызов, (причём изначально адресованный конкретному взрослому), за которым скрывается горечь отчаяния. Наверное, в вашей практике были случаи, когда в приватной беседе «по душам» даже самый отчаянный хулиган и бездельник пытался (а иногда и не получалось) скрыть слёзы? Именно в таких ситуациях «обиженный» и «непонятый», чувствуя вашу заинтересованность в нём, в его проблемах, понимал, что он нужен, не брошен взрослыми, что ему пытаются помочь разобраться, прежде всего, самому с собой. И слёзы в данной ситуации – ответная реакция на сочувствие.

Конечно, сиюминутного результата не будет. Да и не с каждым подростком прокатит такого рода «душеспасительный тренинг». Но вспомните свои эмоции, когда выпускники приезжают к вам со словами благодарности не только за вашу педагогическую деятельность, но и за ваше участие в их жизни, за ту, казалось бы незначительную беседу, которая помогла им на их нелёгком подростковом этапе.

Вспомните свои эмоции и свои мысли: «А ведь в благополучии этого человека есть и моя заслуга, мой вклад. Да, ради этого стоит работать». Разве это не так?

***Конфликт - не прихоть и не признак плохого воспитания. Если он заявил о себе - значит, столкнулись чьи-то интересы, желания, мнения. Конфликт возник потому, что в Ваших отно­шениях с другим человеком появилось разногласие, а может быть, - противоречие.***

***От конфликта нельзя отмахнуться, его можно только разре­шить. А как это сделать, если страсти кипят и Вас переполняют негативные эмоции?***

* Не начинайте выяснять отношения, пока не будете гото­вы к более или менее **спокойному** разговору!
* Решение конфликта редко лежит на поверхности; чтобы его отыскать, необходимо ответить на три очень важных вопроса:

 ***Что происходит?***

 ***Кто включен в происходящие события?***

 ***Что, какие интересы заставляют людей в них участво­вать?***

* Прежде всего, задумайтесь о себе: какие Ваши интересы за­тронул этот конфликт?
* Подумайте о другом человеке. Ведь он тоже, скорее всего, попал в конфликт не из вредности. Ситуация задела его за жи­вое. Чем именно? Какие свои права он отстаивает?
* Итак, дайте своим чувствам **остыть** и **поразмышляйте** о причинах конфликта и его участниках.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ НА НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ КОНФЛИКТА**

* **ДАЙТЕ СВОБОДУ.** Постарайтесь адаптировать себя к мысли, что перед вами уже не дети. Это подростки, для которых проверка взрослых «на прочность» один из способов их самоутверждения.
* **НИКАКИХ НОТАЦИЙ**. Больше всего подростка раздражают нудные нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических (негативных для подростка) оценок и суждений.
* **ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС**. Ещё ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Если и взрослые, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.
* **УСТУПАЕТ ТОТ, КТО УМНЕЕ**. «Костёр ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров» (Дж.Дьюи). Поэтому чтобы конфликт прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать проще, чем подростку с его НЕУСТОЙЧИВОЙ психикой. К тому же в данной ситуации для преподавателя лавры победителя – это совсем не украшение, а наоборот, снижение авторитета.
* **НЕ НАДО ОБИЖАТЬ**. Прекращая конфликт, не стремитесь сделать подростку больно с помощью язвительных замечаний и не стремитесь показать кто в данной ситуации «хозяин» (например, выставляя подростка в коридор). Этим вы только настраиваете учащегося против себя, и показываете своё бессилие перед его поведением или аргументами.
* **БУДЬТЕ ТВЕРДЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ.** Дети - тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость взрослых. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, подростки должны знать, что преподавательский авторитет незыблем. Если же педагог демонстрирует учащимся собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

**Десять практических рекомендаций,**

**направленных на предупреждение конфликтов за счет компетентного общения:**

* Очень важно сформировать у себя привычку терпимо и даже с интересом относиться к мнению других людей, даже тогда, когда они противоположны вашему.
* Всеми силами боритесь с негативными эмоциями по от­ношению к другим людям или хотя бы с их внешними проявле­ниями.
* Избегайте в общении крайних, резких и категоричных оценок.
* Общаясь с окружающими, старайтесь видеть и опираться на положительное в них. Оценивайте людей в большей степени по тому, что они сделали, а не по тому, что они не сделали.
* Критика воспринимается более конструктивно, если ком­пенсировать

 ее искренней и заслуженной похвалой, предваряю­щей критику.

* Критиковать можно конкретные поступки и конкретные результаты деятельности человека, а не его личность и работу в целом.
* Критикуя одного человека, не стоит сравнивать его с дру­гими, лучшими.
* Прежде чем начинать спор, нужно определить его пред­мет, возможность решить проблему в результате спора, вашу цель в споре и вероятность ее достижения.
* Излишние эмоции представляют главную опасность в конфликте.
* Необходимо работать в первую очередь над своими эмо­циями, взять их под контроль, преодолеть раздражение и недо­верие.
* Внимательно выслушайте другую сторону, ее интересы, нужды и желания, и дайте при этом понять, что слова других людей услышаны вами.
* Изложите собственные желания и интересы, описывая их более конкретно.
* Собирайте интуитивно найденные решения.

**Выбирайте оптимальное, удовлетворяющее обе стороны решение**

# "Конфликт. Способы разрешения"

Педагогу необходимо самому очень чётко понимать то, о чём он будет читать. И самое главное, верить в это и следовать этому. Иначе всё будет бессмысленно и в вашу естественность никто не поверит.

Для начала, естественно, необходимо дать определение самому понятию “конфликт”.

**“ Конфликт – противостояние 2х сторон”.** Именно **“2х сторон**”, т.е. так или иначе **в конфликте всегда виноваты оба,** один в меньшей, другой в большей степени. Затем, раскладываем конфликт на составляющие: предконфликтная ситуация, инцидент, конфликт, выход из конфликта. Чертим на доске под определением горизонтальную линию и на ней отмечаем эти части.

1. **Предконфликтная ситуация** может длиться несколько секунд, часов, дней, а может и много лет, когда человек просто очень долго терпит и страдает.

2. **Инцидент**. Человек или ситуация постепенно доводят нас до высшей точки раздражения и в конце концов возникает инцидент или последняя капля и мы “взрываемся”.

3. После этого развивается непосредственно сам конфликт. Выглядит конфликт по-разному: демонстративное молчание или спор, крик, скандал, драка, война и т.д.

4. Но, так или иначе, всё в нашей жизни кончается. Закончится и сам конфликт. Выхода из конфликта может быть два: **конструктивный** или **деструктивный**.

**КОНСТРУКТИВНЫЙ** от слова “структура, конструктор” т.е. мы пытаемся строить новые отношения (если человек нам дорог и нужен). либо разрываем, разрушаем отношения.

**ДЕСТРУКТИВНЫЙ** от слова «разрушение», т.е. если модель поведения оппонента не соответствует нашему восприятию и мы, не пытаясь найти компромисс расстаёмся с человеком. Иногда люди прибегают даже к физическому уничтожению противника.

А что же происходит с человеком, что он чувствует, начиная с предконфликтной ситуации, заканчивая выходом из конфликта?

Когда человек или ситуация только ещё начинают нас раздражать, мы ещё ничего не говорим, не делаем, но в нас уже зарождается неприятное чувство и возникает мысль недовольства”.(Верхняя ступень).

Затем, если ситуация не разрешается сама собой, наше раздражение нарастает и мы начинаем потихоньку комментировать происходящее, а проще говоря, ворчим себе под нос или на человека, который нас раздражает. (Вторая ступень).

Если человек никак на это не реагирует, мы постепенно повышаем голос, переходя в крик, демонстрируя окружающим вербальную агрессию. (Третья ступень). И, о чудо! Меня услышали и отступили. Так вот, оказывается, как надо выяснять отношения! Драть горло! Со временем мы распускаемся и начинаем кричать уже по малейшему поводу. За глаза и в глаза нас называют скандалистом, базарной бабой, истеричкой ит.д.

**ВНИМАНИЕ!** **Мужчины с большим уважением относятся к женщинам, которые не впадают в истерику ни при каких условиях.**

И вот мы идём по жизни, решая конфликты простейшим способом – ором. До поры, до времени. На нашем жизненном пути ***обязательно*** встанет такой же как ты скандалист.

Вы кричите друг на друга, и никто не хочет уступать. Что же происходит дальше? Нужно бить! Наступает черёд проявления физической агрессии. (Четвёртая ступень).

И вновь случилось чудо! Ты ударил - человек отступил. Наконец - то найден самый действенный способ решения конфликта! Постепенно ты распускаешься всё больше и больше (особенно это касается мальчиков и мужчин). Ты решаешь для себя, что говорить о проблеме вообще не стоит, достаточно сразу применять физическую силу. Что же произойдёт поздно или рано? Подобное притягивается подобным! Два человека бьются в кровь и никто не хочет уступить. До тех пор, пока не наступит смерть или потеря здоровья одного из конфликтующих (Пятая ступень). Соответственно, другому достанется тюрьма. Как видите выбор невесёлый. Но человек сам приходит к такому страшному итогу. По мере того как человек скатывается по этим ступеням, он начинает употреблять алкоголь, курить, принимать наркотики, объясняя самому себе, что ему это нужно для успокоения. (чертим стрелку от верхней ступени к нижней) Но мы с вами знаем, что это только иллюзия. На самом деле человек приобретает ещё и внутренний конфликт. Конфликт между собственным здоровьем и болезнью, которая, с помощью сигареты, спиртного или наркотика в конце концов разрушит организм изнутри.

Где, на какой ступени нужно остановиться? Всё начинается с головы. Следовательно, нужно научиться останавливаться на верхней ступени – мысли недовольства. Именно в этот момент ты решаешь для себя: свалиться в эмоцию (нижестоящие ступени) или включить голову и руководствоваться трезвым разумом.

**ВНИМАНИЕ**! Правило психологии: ни одна голова на Земле, даже самая умная, самая образованная не может совместить в себе эмоцию и разум одновременно! Либо то, либо другое. Если ты находишься в состоянии истерики, паники – твой разум отключён. И, наоборот, как только ты говоришь себе: “Надо успокоиться, хотя бы сосчитать до десяти – в этот момент “включается” голова.

Как же научиться управлять своими эмоциями? Именно управлять, а не отказываться от них. Потому что без эмоций наш мир станет скучным и тусклым. Эмоции как акварельные краски помогают нам радоваться и грустить. Без них мы с вами не знали бы, что такое сострадание в беде и соучастие в радости. Про человека без эмоций говорят: “У него чёрствая душа”. **Всего должно быть в меру.**

**Способы разрешения конфликта.**

Очень важное жизненное правило, которое, к сожалению, даже многие взрослые воспринимают с некоторым недоумением. Для того чтобы свести к минимуму возникновение в своей жизни конфликтных ситуаций, взрослый человек должен сам это правило понять и принять абсолютно. **“Нет людей плохих и хороших!”** Есть ситуации, в которых человек ведёт себя плохо или хорошо, говорит плохо или хорошо, мысли у человека также бывают разные. Соответственно, надо научиться защищаться не от человека, а от слов и поступков людей, которые в данный момент жизни делают нам больно.

**По сути, существует всего три способа защиты.**

**МИРОЛЮБИЕ** (верхняя ступень).

 Этим способом защиты владеют только очень добрые, образованные, высоконравственные люди. Люди с большой и чистой душой. Использование этого способа защиты в психологии считается “высшим пилотажем”. Научиться ему достаточно сложно, но возможно. Способность по-доброму договариваться с людьми есть у каждого человека. Но у некоторых людей она находится в зачаточном состоянии. Следовательно, эту способность, как и любую другую можно развить. Чтобы было понятно, что это за способ я объясняю на примере героя романа “Идиот” Ф.М.Достоевского князя Мышкина. Князь Мышкин в очередном разговоре пытается объяснить присутствующим, что любую сложную проблему можно решить мирным путём, без раздражения и агрессии, по-доброму. Один из присутствующих гостей грубо перебивает князя и даже оскорбляет его. На что князь отвечает ему следующим образом: “Помните, в прошлом году погорели крестьяне? Помните, как вы им помогали? Вы дали им денег, выделили лес для постройки новых домов и всё это безвозмездно! Вы же добрый человек! Почему же сейчас вы хотите показать нам обратное?” (передаём только суть). Князь заставил себя и нас “включить” разум. Вначале он сам, усилием воли, отодвинул свою эмоцию (когда тебя оскорбляют - это сильно бьёт по самолюбию), а затем вспомнил (подумал) о человеке хорошее и произнёс это вслух, заставляя человека так же об этом вспомнить (подумать). Ключевое слово его речи - “помните?” **“Чем отличается мудрый человек от умного и от глупого?” Ответ: “Мудрый учится на чужих ошибках, умный – на своих, глупый не учится никогда”**. Именно поэтому нам с раннего детства говорят: “Думай, прежде чем что-то сказать или сделать”. То есть - делай выбор в сторону ума, а не глупости. Самое сложное заключается в том, чтобы помнить: в своей основе каждый человек существо доброе, т.к. у всех есть душа. Соответственно, как бы плохо и даже ужасно не вёл себя человек в данный момент жизни, это происходит именно в данный момент жизни. Возможно, час назад или день или год этот человек спас тонущего ребёнка, вынес из огня собаку или сдал кровь и спас жизнь умирающему больному.

Вначале такое общение с людьми даётся достаточно сложно. Но по мере того, как ты развиваешь в себе эту способность, тебе будет становиться всё легче и легче. Хотя бы потому, что люди перестанут воспринимать тебя как человека скандального и, соответственно, перестанут тебя бояться, а, значит, и не будут желать тебе зла. Естественно, что этот способ защиты можно использовать только при условии абсолютной искренности. Не надо говорить человеку о положительном качестве, которого у него нет. Это будет откровенная лесть. Человек вам не поверит и насторожится. А Вы приобретёте репутацию манипулятора человеческими душами, со всеми вытекающими последствиями.

**ИЗБЕГАНИЕ** (вторая ступень).

Иногда в жизни бывают такие ситуации, когда с человеком не возможно сразу договориться. Это как раз тот случай, когда человек находится в состоянии истерики, паники, крика. Эмоции переполняют его: он ничего не слышит, кроме себя самого и настроен достаточно агрессивно. В этом случае используем второй способ защиты – избегание. Необходимо отойти в сторону, прекратить разговор. Но! Для себя самого абсолютно точно решить, что вы вернётесь к этому разговору, когда страсти улягутся (чертим стрелку от “ избегания” до “миролюбия”) Совершенно не важно, когда произойдёт этот разговор: через час, через день или год. Самое главное – ваше решение: объясниться с человеком в спокойной обстановке, используя способ миролюбия, т.е. на равных, без высокомерия. Тот, кто мудрее, первым произнесёт слово ПРОСТИ, даже если его вина минимальна – она всё равно присутствует. А что же происходит с человеком, который постоянно находится на этой ступени? Постоянно отступает, не возвращаясь к разговору, боясь выяснения отношений. Человек терпит. Терпение рано или поздно перерастёт в обиду. Обида превращается в давящий комок в груди, а потом и в “камень за пазухой” т.е. - месть. Когда тебе больно, очень хочется эту боль вернуть обидчику. Но мстят люди недалёкие. Месть - это зло, а зло всегда возвращается, причём в самом неожиданном виде. Например, в виде болезни детей или внуков, точно никто не знает, но **закон сохранения энергии никто не отменял**. Про обидчивых людей очень хорошо сказала А.Кристи: “Обижаются дураки, умные люди - делают вывод!” Когда мы обижаемся, на глазах выступают слёзы – это защитная реакция, слёзы проникают в носовые ходы и мы начинаем “сопливить”. Следовательно, чем чаще мы обижаемся, тем быстрее приобретаем хронический насморк. Разве это не глупо? По этой же причине (постоянного терпения) люди получают инфаркты, инсульты, гастриты, язвы, мигрени и т.д. Все болезни от нервов, т.е. от неспособности управлять своими эмоциями.

**АГРЕССИЯ (третья ступень).**

Это способ “животной” защиты. Почему животные друг на друга рычат, лают, кусают, бодают и рвут друг друга на части в драке? Конечно, таким образом, они защищают себя, своих детей, своё жилище. Но почему именно таким агрессивным способом? Животные не умеют разговаривать! Соответственно, когда люди кричат друг на друга (говорят “лаются”), бьют, калеча друг друга, убивают – они ведут себя как животные, используя самый примитивный способ защиты. Способ, который не требует умственного напряжения, включения мозга. Именно поэтому агрессивно настроенный человек выглядит жалко. Ему плохо от того, что он не может найти нужные слова для человеческого общения, для этого надо начать думать. А зачем думать головой, если есть кулаки? А что может произойти в результате драки, мы с вами уже знаем. Главное, что нужно помнить при любом конфликте: “Человеческая жизнь превыше всего!” Верующий человек не забывает первую заповедь – “не убий”. Соответственно, чтобы не говорил мне человек, как бы не кричал и не унижал меня словесно, я не имею права даже пальцем до него дотронуться. Потому, что я могу только слегка его толкнуть, он упадёт и раскроит себе череп, я в этом случае становлюсь убийцей (нарушаю главную заповедь). А вот если человек поднимает на меня руку, палку или нож, то вновь возникает угроза человеческой жизни, но уже моей или моих близких и в данном случае я просто обязан защищаться физически! Для этого и существуют курсы самообороны и различные виды спорта (бокс, дзюдо, самбо, рукопашный бой и т.д.) Как обычно начинают выяснять отношения мужчины? Они идут друг на друга, толкаясь грудью. И каждый ждёт, что противник первым замахнётся (маленькая хитрость для своего оправдания).

Таким образом, каждый из нас сам выбирает себе способы выхода из конфликтов.

**Три основных правила, которые необходимо соблюдать в любом, даже очень сложном разговоре:**

1. **Самое “сладкое” слово для человеческого уха – имя.** Как бы не складывалась обстановка, каким бы трудным не был разговор, нужно обязательно обращаться к человеку по имени (членораздельно!) Если ты называешь человека по имени, значит ты уже, отчасти, справился со своей эмоцией, следовательно, ты не боишься разговора.
2. **Визуальный контакт**. Обязательно, произнеся имя, смотри человеку в глаза, это также является признаком миролюбия и смелости.
3. **Голос.** Никогда и ни при каких условиях нельзя повышать голос на другого человека, кем бы он не был. Что из этого получается, мы с вами уже знаем.

**ПОМНИТЕ!**

**Если мы хотим научить наших детей общению без агрессии, то конечно, в первую очередь мы сами должны этому научиться.**

**КОНФЛИКТ. СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ**

**Конфликт – противостояние 2-х сторон!**



1. Имя - - самое сладкое слово для человеческого уха
2. Взгляд - - прямой и открытый, без высокомерия
3. Голос - - спокойный

# Агрессию под контроль

Одной из актуальных проблем, с которой обращаются преподаватели подростка к психологу, является та, что проявление агрессивного поведения детей нарастает, и сами агрессивные действия становятся более жестокими. В то же время педагоги и родители понимают, что агрессивность сама по себе не является одной из форм неадекватного поведения. В паре с эмоциональной энергией она часто способствует достижению определенной цели подростка.

Действительно, агрессивностью страдают все люди. Умеренная агрессивность - качество скорее положительное, чем отрицательное. Что было бы, если бы все люди оказались вдруг «беззубыми», вялыми, пассивными и плаксивыми, не способными отстаивать свои права, не умеющими с кулаками, если в том есть необходимость, встать за правое дело?

Да, опасна чрезмерная, неуправляемая и неконтролируемая агрессивность, выходящая за разумные пределы. Как помочь учителю найти наиболее рациональный путь эффективного обучения? Опрос студентов показывает, что если появляется препятствие, то неиспользованный «эмоциональный пар», не найдя нужного выхода, обычно направляется по ложному пути и проявляет себя в состоянии тревоги (30% учащихся), чрезмерном курении (30% учащихся), в изнурительной работе (15% учащихся), коликах в желудке (10% учащихся).

Плохое самочувствие, боль - это, как правило, плохое настроение. Поэтому агрессивность надо не изживать, искоренять, а понять ее причины, позаботиться о том, чтобы обеспечить ей надлежащие каналы для полезного приложения.

**Уважаемые педагоги! Давайте посмотрим, кто больше всех страдает от агрессивного поведения?**

Правильно, сам ребенок. Несомненно, и то, что очень часто проблема детской агрессивности заключается в родителях, в их чувствах и реакциях на детей. Обычно в таких семьях трудности в обучении преследуют всех ее членов.

Однако врачи констатируют: сегодня среди детских неврозов преобладают дидактогенные, т.е. неврозы, случившиеся по вине учителей. Сама по себе школа, образовательная программа, говорят медики, «в невроз не вгоняет». Это вина конкретного человека - недоброго, раздраженного, ущербного, некомпетентного. Жизнь ребенку можно испортить, если учитель скажет: «Ты - лодырь, лентяй, грязнуля, по тебе тюрьма плачет…», этого достаточно, чтобы больно и надолго ранить впечатлительного ученика.

Исследования показывают, что агрессивностью заражены многие учителя. Нельзя ждать заботы об учениках, внимательного, гуманного отношения к ним от педагога, сосредоточенного на ежедневных бытовых проблемах, тревожного, конфликтного. Если добавить, что большинство учителей общеобразовательного цикла - женщины, которым присуща эмоциональность, то станет понятно, почему нашим детям не всегда комфортно в их обществе. **Педагогу надо помнить, что контроль над собой - самый лучший способ научить самоконтролю ребенка.** Ослабьте вожжи, забудьте нудное морализаторство. Это дает вам шанс постепенно, год за годом обучить его зрелым способам выражения гнева - словесным и, по возможности, мягким.

Куда хуже ситуации с подростками, которые скрывают свои чувства, чтобы не огорчать взрослых или просто из боязни. В психологии хорошо известны эти трудные послушные тихие дети, которые не нашли лучшего применения своей агрессивности, как направить ее на себя же самих. Они кусают себя, бьются головой об стенку, скрежещут зубами, закусывают губу или расчесывают совершенно здоровую кожу до крови. Гнев, заполняющий их изнутри, постепенно превращается в так называемое пассивно-агрессивное поведение.

Ребенок действительно не осознает, что хочет выплеснуть из себя наружу злость, он просто изводит «тирана» во внешне безобидных формах: оттягивает время, копается, упрямится, намеренно забывает просьбы, намеренно отказывается что-то делать. Далее замечаем, что в подростковом возрасте проблемы детей с подавленной агрессией усугубляются. Их за покорность любят учителя и ненавидят сверстники. Из них не вырастают самостоятельные и независимые взрослые, наоборот, они плывут по жизни пассивно мечтательные.

Значит взрослым важно научить ребенка самоутверждаться в неопасных для окружающих формах, признать за ними право на сильные эмоции, такие как гнев, ревность, обида и терпеливо объяснять, как важно уметь себя контролировать и понимать, что с тобою происходит.

Итак, агрессивное асоциальное поведение формируется не сразу, а за годы. Родители склонны замечать ненормальную детскую агрессию лишь тогда, когда она принимает открытые формы, обычно после первого привода в милицию. Нам надо быть взрослее ребенка, не обижайтесь, не драматизируйте ситуацию и не думайте, что ваши педагогические таланты и успехи оцениваются исключительно степенью послушности ребенка. Слово «агрессивность», так прочно слилось в русском языке с агрессорами, «военщиной», что вызывает тяжелые ассоциации. Если вам так легче, назовите иначе: напористостью, предприимчивостью, активностью, презрением к опасности, упорством в достижении цели. Возможно, под таким именем вам будет легче принять ее, признав не только неизбежность, но и полезность в социально приемлемых формах, конечно. Тогда подростку не составит труда с вашей помощью самодисциплинироваться, т.е. научиться управлять своими желаниями и порывами.

**ЗАПОВЕДИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

1. Не будьте эмоционально заинтересованы в ученике. Любимцы и изгои – две разновидности одного невроза.

2. Выработайте бесстрастное отношение к исходным данным ученика и его результатам. Студенты приходят и уходят, а предмет остается.

3. Не следует лгать ученику даже во имя помощи. Ложь вернется к вам. Поверьте Дамблдору – лучше промолчать.

4. Не интерпретируйте ученика в свете тех тем, которые наиболее значимы для вас в текущий момент. У ученика своя судьба.

5. Понимание ученика и его оценка – два противоположности. Когда вы передаете человеку свой опыт, об оценке следует забыть.

6. Не завидуйте человеку, которого учите.

7. Будьте готовы к противоречиям и противостоянию. Где есть действие – там проявляется полярность. Все, что воплощено – поляризовано.

8. Никогда не забывайте, что Идея – активное начало, а Материя – воспринимающее. Для ученика Идею предмета воплощаете Вы.

9. Не бойтесь того, что открывается в ученике. Боязнь будущего – профессиональная болезнь педагога.

ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ

1. *«Проявите искренний интерес к человеку, к его проблемам»*. Это не так сложно, поскольку в каждом есть действительно интересные стороны. Возьмите за правило не забывать поздравлять друзей, родных с днем рождения. Иногда Вы окажетесь единственным человеком, который не забыл про это.
2. *«Дружите с улыбкой».* Она создает счастье в мире, атмосферу сотрудничества на работе, является паролем друзей.
3. *«Имя человека является для него самым приятным и самым важным словом».* Старайтесь запоминать имена людей, с которыми Вы сталкиваетесь.
4. *Будьте хорошим слушателем, делайте так, чтобы другие говорили о себе.* Задавайте вопросы, на которые Вашему собеседнику приятно будет отвечать.
5. *Говорите о том, что интересует Вашего собеседника*. Прямая дорога к человеческому сердцу открывается тогда, когда с ним говоришь о вещах, которые он больше всего ценит.
6. *Сделайте так, чтобы собеседник почувствовал свою значимость, и сделайте это искренне*.

# ПРИТЧА О ШЕСТИ МУДРЕЦАХ

 Шесть мудрецов хотели узнать все о слонах. Они пришли к одному из слонов, но так как были слепы, не могли его увидеть. Поэтому каждый из мудрецов дотронулся до слона, чтобы описать его внешний вид. И каждый из них пришел к разному заключению.

 *Первый* облокотился о *бок* слона и сказал, что слон похож на *стену*; *второй* дотронулся до *бивня* и сравнил слона с *копьем*; *третий* схватил *хобот* слона и решил, что слон похож на *змею*; *четвертый* ощупал *ногу* слона и сказал, что слон очень напоминает *дерево*; *пятый*, держа *ухо* слона, заявил, что слон похож на *опахало*, а *шестой*, ухвативший слона за *хвост*, решил, что все слоны как *веревки*.

 Так громко и долго спор свой вели

 Ученые старцы далекой земли.

 И каждый доказывал мненье свое,

 И каждый считал, что оно таково.

 Давайте не будем к ним очень строги,

 Они все отчасти ведь в чем-то правы.

 Но правду понять все же им не судьба,

 И истина скрылась от них навсегда.

 (Джон Г. Сакс)

 Во взаимоотношениях мы часто ведем себя так же, как эти шесть слепых мудрецов, которые «видят» мир с разных точек зрения.

***Значительную часть стрессов мы получаем в результате конфликтов, порожденных различными производственными си­туациями. При этом часто оказывается затронутой «вертикаль» деловых отношений: руководитель - подчиненный. Ведь даже если конфликтуют между собой рядовые сотрудники, руководи­тель часто вмешивается в ход разрешения конфликта.***

* Если вас не устраивают условия и содержание труда, зара­ботная плата, возможности продвижения по службе и прочие орга­низационные факторы, постарайтесь тщательно проанализировать, насколько реальны возможности вашей организации по улучше­нию этих параметров (то есть для начала выясните, есть ли за что бороться.)
* Обсудите ваши проблемы с коллегами, с руководством. Позаботьтесь при этом, чтобы не выглядеть обвинителем или жалующимся, - вы просто хотите решить рабочую проблему, которая, возможно, касается не только вас.
* Постарайтесь наладить эффективные деловые отношения с вашим руководителем. Оцените масштаб его проблем и помо­гите ему разобраться в ваших. Руководители, как правило, нуж­даются в «обратной связи», но не всегда в состоянии ее нала­дить.
* Не стесняйтесь требовать от руководства и коллег полной ясности, определенности в сути поручаемых вам заданий.
* При напряженной работе ищите возможность для кратковременного отключения и отдыха. 10-15 минут расслабления в день достаточно для того, чтобы сохранить высокую степень работоспособности.
* Полезно помнить о том, что неудачи в работе редко быва­ют фатальными. Все можно изменить. У каждого человека есть право на ошибку.
* Обязательно разряжайте свои отрицательные эмоции, но в общественно-приемлемых формах. Социально одобряемое управление своими эмоциями заключается не в подавлении их, а в умении находить подходящие каналы для их отвода или вы­пуска. Находясь в сильном раздражении, не хлопайте дверью и не кричите на коллег, а найдите способы выплеснуть свой гнев на что-нибудь: сломайте пару карандашей или начните рвать старые бумаги. Дождитесь вечера или выходных и дайте себе любую физическую нагрузку, лучше такую, где надо по чему-нибудь бить (футбол, волейбол, теннис.)
* Перечисленные рекомендации по предупреждению стрессов в рабочих группах носят общий характер. Конкретная стрессо­вая ситуация всегда уникальна, поскольку не в последнюю оче­редь определяется индивидуальностью подверженного стрессам человека (его темпераментом, характером, стилем поведения и пр.). Кроме того, наша восприимчивость к стрессам на работе в немалой степени зависит от общего жизненного фона, то есть от того, насколько успешно мы умеем выходить из стрессовых ситуаций, порождаемых общесоциальными, семейными, возрас­тными и прочими факторами. Профессиональные стрессы - это всего лишь один из многих видов одолевающих нас стрессов. Он, конечно, имеет свою специфику. Но физиологическая при­рода стрессов одна и та же. Поэтому человек, закаленный в пре­одолении разных жизненных барьеров и неприятностей, может успешнее других справляться и с профессиональными стрессо­выми ситуациями. Таким образом, один из ключей к успеху в преодолении служебных стрессов заключен в общей жизнен­ной стратегии индивида, опирающейся на избранные базовые ценности и учитывающей особенности его личности.

**При профилактике стрессов рекомендуется действовать**

**на следующих уровнях:**

* **физиологическом** (необходимо заняться своим здоровьем, режимом питания, внешним видом и т. п.);
* **эмоциональном** (необходимо находить для себя эмоцио­нально комфортные ситуации, обеспечить себе хоть чуть-чуть ощутимый успех в каком-нибудь занятии, создать себе и другим маленькие праздники и пр.);
* **интеллектуальном** (принять и полюбить себя таким, каков есть);
* **мировоззренческом** (дифференциация цели, концепция раз­вития, позитивное мышление).

С нее начинается решение любой психологической пробле­мы. «Болезни души неотделимы от болезней тела». Любая нега­тивная эмоция вызывает сокращение определенной группы мышц. Один из обязательных спутников стресса - это мышеч­ные зажимы.

Мышечные зажимы в каждой из этих зон отражают опреде­ленные психологические проблемы человека. Мышечные зажи­мы - это остаточные явления напряжения, появившегося из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

На сегодняшний день разработано огромное количество ме­тодик расслабления «мышечного панциря» (аутогенные трени­ровки, психомышечные тренинги и др.).

Американский актер Александер разработал целую систему мышечных тренировок. В основу правильной осанки он поло­жил избавление от шейных зажимов. Его рекомендации на­столько же просты, как и действенны.

* Одна из главных формул: «тяните голову вверх». Это упражнение займет 5-7 минут.
* Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.

Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.

Позвольте голове последовать за направлением силы на­тяжения. Понемногу вытягивайте шею.

Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за сво­ей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине. Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела.

Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие на левую половину тела.

Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энер­гия воздействует на вас сверху.

Теперь источник энергии находится у вас под ногами. По­чувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног, а по­том энергия поднимается выше и распространяется по всему вашему телу. Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку, а теперь другому человеку. Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали. Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям и знакомым.

***Заброшенный сад***

*Это упражнение рекомендуется применять, когда человек перегружен делами и не знает, за что браться в первую очередь.*

Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в ней нахо­дится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказывае­тесь в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако за ним давно уже никто не ухаживает. Растения так разрослись, и все настолько заросло травой, что не видно земли и трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с лю­бой части сада, пропалываете сорняки, подрезаете ветки, выка­шиваете траву, пересаживаете деревья, окапываете, поливаете их, то есть делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид...

Через некоторое время остановитесь, где вы уже поработали, и ощутите разницу...

Осознайте, что в жизни происходит, только начать что-то делать.

## Упражнение "Настроение"

## Нужно взять цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисовать абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как хочется, в полном соответствии с настроением. Затем надо попробовать "перенести"свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуя его. Когда рисунок закончен, на другой стороне листа следует написать 5–7 слов, отражающих настроение. После этого нужно посмотреть на рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитать слова и эмоционально, с удовольствием разорвать лист и выбросить. Условно эмоциональное состояние переносится на рисунок.

## Упражнение "Пресс"

## Это упражнение рекомендуется практиковать перед работой в "трудном" классе, разговором с "трудным" ребенком или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

## Представляем внутри себя на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. Теперь резко выталкиваем пресс вместе с отрицательной энергией. Заканчивается упражнение расслаблением. Упражнения на снятие психомышечного напряжения

**Дыхательная гимнастика**

**(по А. Н. Стрельникову)**

* восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
* улучшает дренажную функцию бронхов;
* устраняет некоторые морфологические изменения в бронх о легочной системе;
* положительно влияет на обменные процессы;
* налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой сис­темы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
* повышает общую сопротивляемость организма, его тонус,
улучшает нервно-психическое состояние.

***Упражнение «Ладошки» (разминочное)***

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить - поза «экстрасенса».

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одно­временно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движе­ние). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одно­временно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдо­ха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит аб­солютно свободно после каждого вдоха.

Важно научиться не думать о выдохе. Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталки­вайте его. Не мешайте организму выпускать «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких, шумных вдоха носом (и соответственно 4 пассивных выдоха), сделайте паузу и отдохните 3-4 секунды. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха -движения.

***Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)***

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конеч­ной точке поклона («понюхайте пол»).

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью -в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сде­лайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрями­тесь, выпуская воздух через нос или через рот. Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 се­кунд - и снова 8 поклонов-вдохов. Норма 12 раз по 8 вдохов.

**Существуют ограничения.** При травмах головы и позвоноч­ника, при смещениях межпозвоночных дисков и позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при по­вышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, бли­зорукости более 5 диоптрий ни в коем случае низко не накло­няйтесь. Кисти рук в момент поклона должны опускаться только до колен, не ниже.

«Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого ар­мейского шага. Если после первых тренировок появилась боль в пояснице - не пугайтесь, продолжайте тренироваться, но очень осторожно. В этом случае подряд, без остановки делайте не более 8 вдохов-движений. Постепенно боль отступит.

**Дыхательная тонопластика**

**(по В. Леви)**

* ***«Созерцательное дыхание»***

При регулярном использовании улучшается физическое и
эмоциональное состояние, концентрация внимания, облегчается
засыпание и улучшается качество сна.
Можно выполнять в любой обстановке, в любое время, лежа, еидя, дома, в транспорте. Продолжительность от 10 секунд до 10 минут.

Дышать просто, как дышится, и внимать своему дыханию. Созерцать дыхание, принимать дыхание.

Главный настрой: соединение дыхания и сознания (я - живу, я - дышу, принимаю свое дыхание, созерцаю свое дыхание, ды­шу, это происходит, дышу, живу и дышу). Можно обратиться к дыханию в безличностно-пассивной форме: дышится мне, вды­хается мне, всем телом дышится мне, вдыхается и выдыхается, дышится....

* ***Разнообразие выдоха.***

Можно выдыхать медленно-медленно. Можно спокойно вдохнуть и выдохнуть очень быстро. Отслеживаем возникаю­щие ощущения.

Спокойный вдох - выдох через нос прерывисто, с маленьки­ми задержками. Так же, но через рот. Вдох спокойный, а выдох -медленно, губы трубочкой, с надуванием щек, со свистом, с од­новременным верчением головой.

Начало выдоха резкое, середина плавная, а завершение - как вам хочется...

На протяжении всего упражнения наблюдаем за своим со­стоянием.

При выполнении данных техник повышается тонус, улучша­ется настроение, появляется уверенность, легкость переключе­ния и т. д.

* ***Освобождение дыхания***

Помогает успокоиться. Снимает кашель и заикание, поможет сразу стать увереннее, собраннее и чуть-чуть счастливее.

Время занятия от 2 минут до 2 часов.

Принимается положение лежа или сидя, можно стоя или на ходу, на прогулке. Глаза можно закрыть (если сидим или ле­жим). Одежда свободная, не сдавливает грудную клетку, живот, шею, плечи. Если ощущаются где-либо зажимы, можно их «стряхнуть», отпустись свое тело.

А теперь начинаем просто дышать...

Сделаем самый обычный вздох облегчения - позволим себе его, пускай он произойдет сам, как получится, без особых стара­ний - лишь легкое доверчивое внимание к своему дыханию.... Свобода, только свобода.

Свободно, совсем свободно дышится...

Выдержим естественную паузу между выдохом и следую­щим вдохом - до тех пор, пока снова не захочется вздохнуть, и еще раз вздохнем - с тем же доверчивым вниманием - облег­ченно вздохнем... и еще... и еще... Дышим свободно в обычном для нас ритме, не углубляя дыхания и не сдерживая - ничего искусственного... Дышим свободно, просто свободно... доста­точно для нас, легко и свободно - дышать свободно, дыхание отпустить на волю...

Через некоторое время дыхание само собой несколько за­медлится и углубится, станет ровнее...

Вскоре сами начнут расслабляться и мышцы тела, именно те, которые в этом нуждаются...

Возможно, возникнет легкое ощущение тепла, связанное с расслаблением сосудов...

Сердце входит в спокойный ритм.... Покой, ясная свежесть... Приятная легкая отрешенность... , Уже дышится очень легко - и легко поверить, Что можно всегда дышать легко и свободно, Всегда свободно...

Так продолжается, так и будет дальше, так и будет... На освобожденном дыхании - дальше в жизнь...

**Антистрессовая гимнастика**

* Несколько раз приподнимите и опустите плечи, а затем, чтобы избавиться от ощущения «зажатых» плеч и застывшей шеи, повращайте ими.
* Ненадолго присядьте, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов.
* Посмотрите вверх и протяните руки, стараясь «достать до неба» - сначала одной рукой, затем другой, и обеими вместе.
* Потрите голову и ощупайте всю ее подушечками пальцев.
* Потяните себя за волосы. Затем опустите руки - уф-фы!
* Сожмите рукой челюсть. Ощупайте ее кончиками пальцев (это упражнение особенно хорошо для тех, кто привык сжимать челюсти и скрипеть зубами).
* Сожмите челюсти, потом широко раскройте рот, представь­те себе, что находитесь на сцене Большого театра и произнесите: «Ааааааа!»
* Зажмурьте глаза, а потом широко раскройте. Повторите это несколько раз.
* Закройте глаза и медленно сделайте вдох и выдох, сосредо­точившись на том, как воздух проходит через ноздри. По возмож­ности представьте себе что-нибудь приятное.

**Профилактика усталости глаз:**



* Надавите на воображаемые линии, идущие от бровей на­ верх через лоб, макушку головы и вниз по шее.
* Надавите на точки в уголках глаз.
* Пошевелите бровями.
* Посмотрите вверх.
* Посмотрите вниз.
* Посмотрите влево, вправо.
* Мысленно нарисуйте глазами вертикальную и горизонталь­ную восьмерки.
* В течение минуты двигайте глазами в разные стороны бы­стро-быстро, как только сможете. Двигайте взором туда-сюда, лучше по верхней дуге (верхняя дуга - поисковый запуск в коре мозга и зонах «рая»). Если взор движется быстро и разнообразно, мозг возбуждается; если медленно, однообразно - успокаивается, тормозится.
* Мягко, чуть-чуть касаясь кожи, проводим поглаживание верхнего века. Затем аналогично снимаем напряжение с нижнего.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Демьянчук Р.В. Как не «сгореть» у учительского стола: Советы психолога/ Под ред. Проф. Л.М.Шипицыной (серия «Психологическая наука - школе»). – СПб.: филиал изд-ва «Просвещение», 2006

2. Рогов Е.И. Психология общения.– М.: Владос, 2001.

# 3. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе – М.: Просвещение, 1991.

4. Уткин Н.А. Конфликтология. Теория и практика.– М.: Экмос, 1998.

5. Фролов Ю.И. Психология подростка. Хрестоматия. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997

6. Чистякова Т.А. Педагогический конфликт и способы его преодоления– М., 1999.

# 7. http://www.[psy.5igorsk.ru/obrazovanie/profilaktika-stressa.](http://psy.5igorsk.ru/obrazovanie/profilaktika-stressa.html)

8. http://[www.posmotritut.ru/sposoby-razresheniya-konfliktov](http://www.posmotritut.ru/sposoby-razresheniya-konfliktov/)

# 9. http://[www.poznanie21.ru](http://www.poznanie21.ru/current/43453.php)

10. http://[www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology](http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/119-conferences-and-reports-on-psychology/881-health-educator-as-a-management-and-psychological-and-pedagogical-problem-5?start=1)