

Жизнь по собственному выбору. Как правильно общаться с людьми.

*Семинар тренинг с
педагогическим коллективом
Подготовила Кутепова Н.В.
МБДОУ № 18 «Радуга» г.
Тихорецка*



- Цель : осознать свое внутренне состояние в споре, агрессии; Определить модели поведения при разрешении конфликтных ситуаций.
- Задачи : обучить навыкам понимания другого человека; научиться строить свои высказывания на основе выражения желания



Упражнение «Да, нет»

- *Цель упражнения:* Осознание своего внутреннего состояния в споре, трансформация раздражения, агрессии и апатии в готовность к общению и во взаимную внимательность.



Упражнение «Общение с близкими»

- *Цель упражнения:* Обучение участников навыкам понимания другого.
- *Вспомните как можно подробнее ваш последний конфликт с близким человеком и ответьте на следующие вопросы*

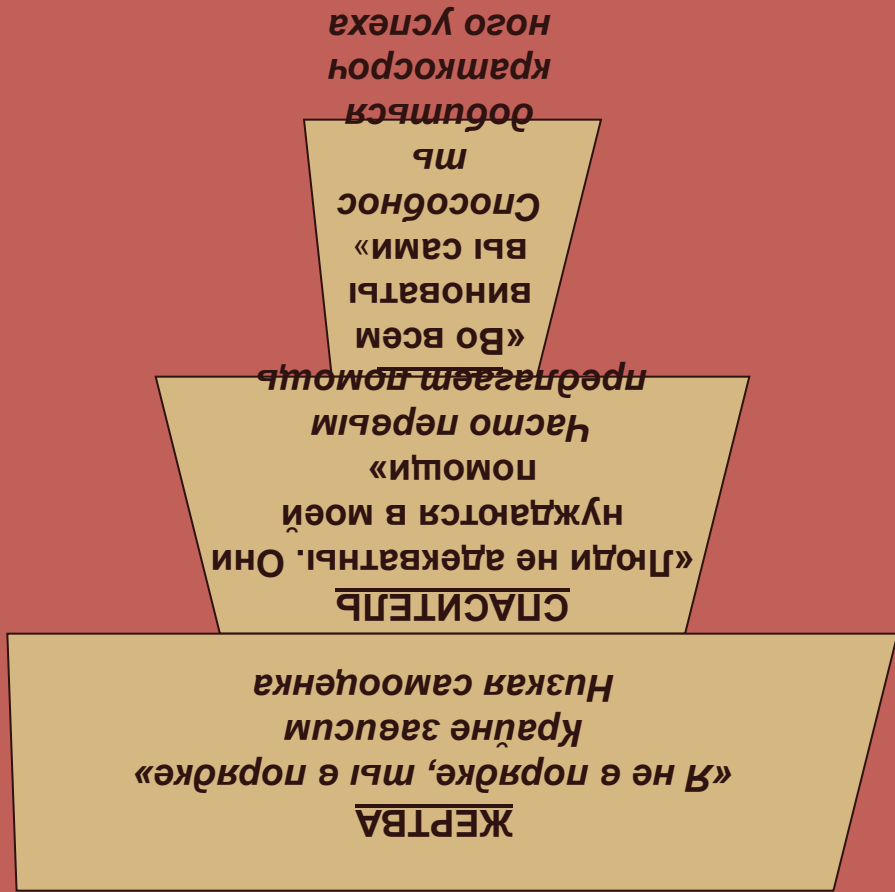


Упражнение «Разожми кулак»

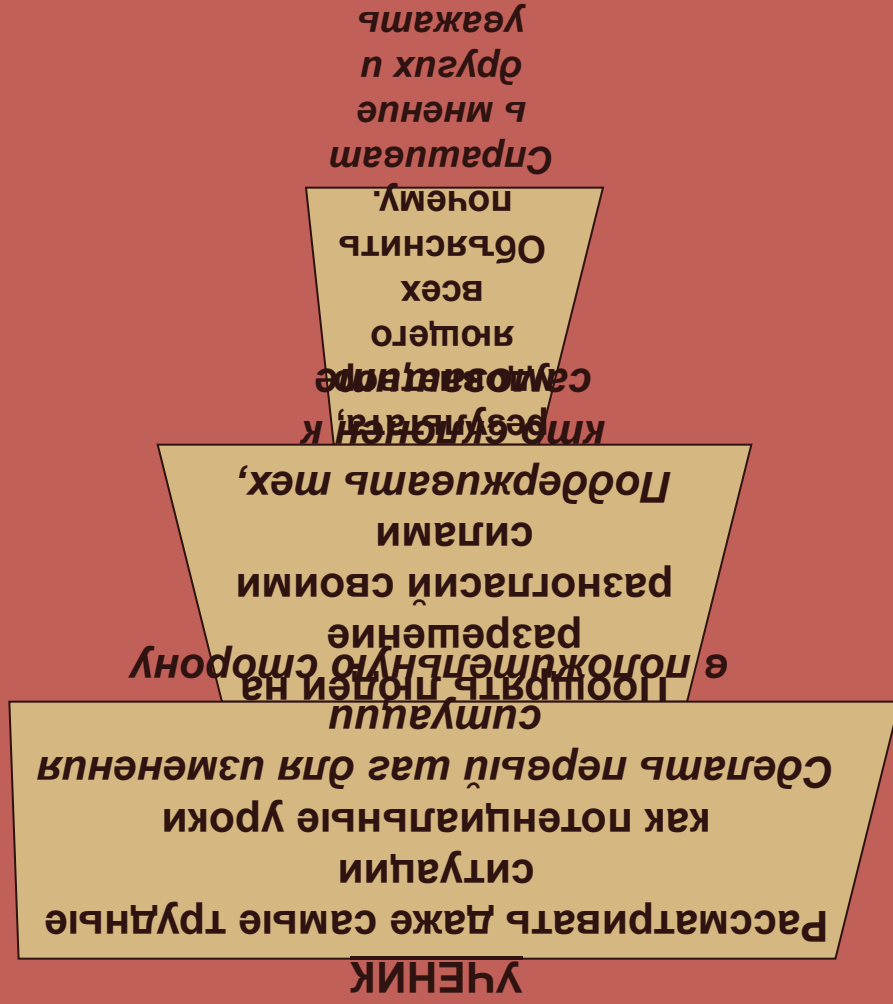
- Цель *упражнения*: Определение модели *поведения* участников при разрешении конфликтных ситуаций: проявление агрессии и невнимания к нуждам другого или дружелюбие и взаимное уважение.



Треугольник власти



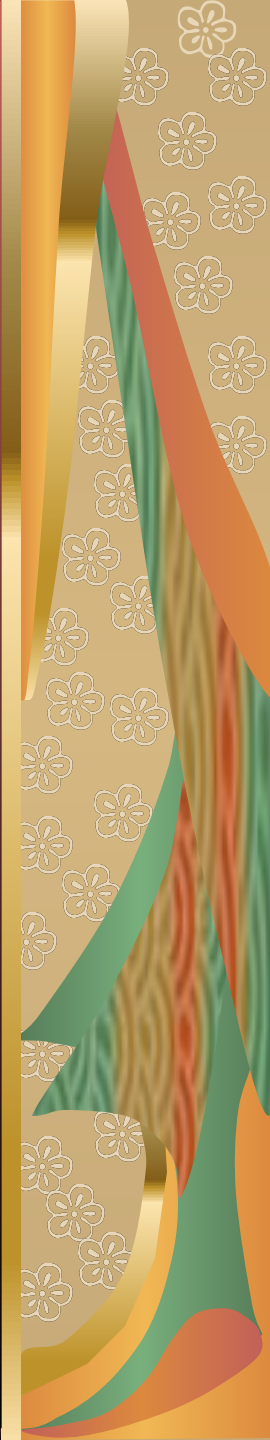
треугольник самопознания



Жизнь по собственному выбору

Упражнение: Сила речи

- Цель упражнения: Выработка умения строить свои высказывания на основе выражения желания, а не долженствования
- « Я должен..»-----» Я решил..»
- «Я не могу....»-----» Я не хочу..».
- « Мне нужно..»-----» Я хочу..»



Неуверенный человек

- Неуверенный в себе человек употребляет в своей речи такие слова, как «невозможно», «немогу», «пытаться», «если только» «обязан» «сомнения»
- Нужно избегать любых «слов ярлыков», которые являются оценкой самого себя или другого человека; слов, которые осуждают вас самого или другого.
- *Например: «За кого ты себя принимаешь?», «Ты на это не способен», «Ты глупец» «У тебя не получится»*



Агрессивный человек (*тиран*)

- Нарушает права других, навязывая им свою волю, унижает их и оскорбляет.
- Главным последствием агрессивного поведения является состояние хронического дистресса и чувства злости, ярости, ненависти, возмущения, вины.
- Энергия этих негативных эмоций постепенно приводит к саморазрушительному поведению и нанесению вреда другим людям



Уверенный в себе человек

- Он не ущемляет потребности других людей, прежде всего в силу того, что ему не надо заботиться о защите своего «Я».



**О, если ты покоен, не растерян,
Когда теряют головы вокруг;
И если ты себе остался верен,
Когда в тебя не верит лучший друг,
И если ждать умеешь без волнения,
Не станешь ложью отвечать на ложь,
Не будешь злобен, став для всех мишенью.**

**Но и святым себя не назовешь,
И если ты своей владеешь страстью,
А не тобою властвует она,
И будешь тверд в удаче и в несчастье,
Которым, в сущности, цена одна,
И если ты готов к тому, что слово
Твое в ловушку превращает плут,
И, потерпев крушение, можешь снова -
Без прежних сил — возобновить свой труд,
И если ты способен все, что стало
Тебе привычным, выложить на стол,
Все проиграть и вновь начать сначала,,
Не пожалев того, что приобрел,**



**И если можешь сердце, нервы ,жилы
Так завести, чтобы вперед нестись,
Когда годами изменяют силы
И только воля говорит: «Держись!»-
И если можешь быть в толпе собою,
При короле с народом связь хранить
И уважая мнение любое,
Главы перед молвою не клонить,
И если будешь мерить расстоянье
Секундами, пускаясь в дальний бег,-
Земля - твое, мой мальчик, достоянье!
И более того, ты человек!**



ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Книга: И.В. Стишенок «Тренинг уверенности в себе» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 2006 год. «РЕЧЬ»



