

# **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 . . . .*

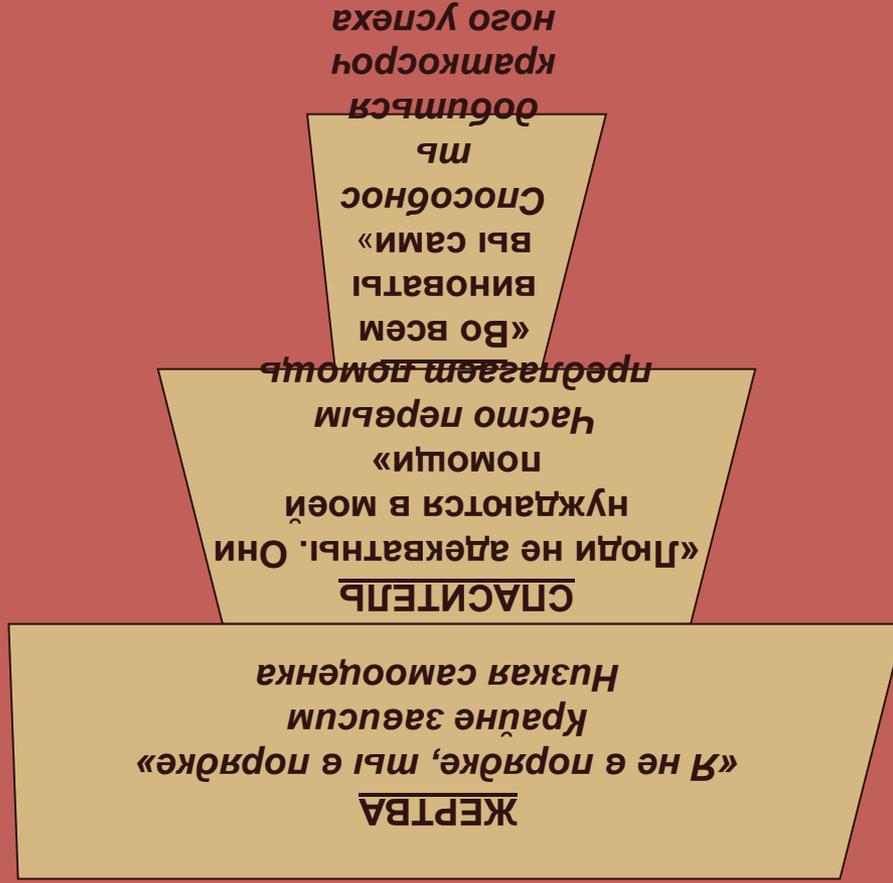


# Упражнение «Разожми кулак»

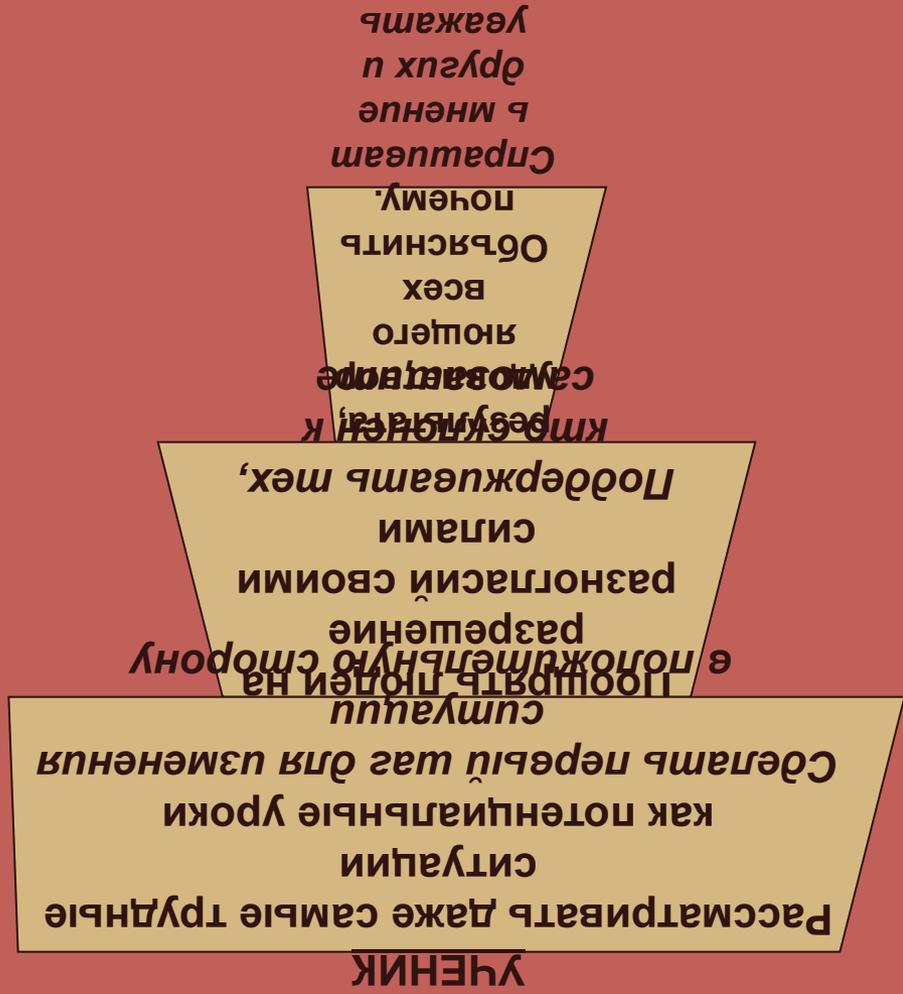
- Цель *упражнения*: Определение модели *поведения* участников при разрешении конфликтных ситуаций: проявление агрессии и невнимания к нуждам другого или дружелюбие и взаимное уважение.



# 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»



