БДОУ г.Омска «Детский сад № 72 общеразвивающего вида»

педагог-психолог Лаптева Елена Владимировна

Стендовая информация педагога-психолога это одна из форм психологического просвещения и профилактики в ДОУ. Эта деятельность направлена на повышение психолого-педагогической компетентности субъектов образовательного процесса

и содействует разрешению возникших проблем или вопросов.

Предлагаю варианты стендовой информации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КАК ВЫЙТИ ИЗ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ*****Как выйти из конфликта и что категорически нельзя делать в конфликтной ситуации? С таким неприятным явлением сталкиваются люди всех возрастов. Маленькие дети ссорятся между собой из-за игрушек, внимания родителей. Взрослые не сходятся во взглядах на жизнь, рабочих моментах*** ***или вопросах отдыха и развлечений.*****Одни конфликты решаются с помощью серьёзного разговора. Другие же затягиваются на недели, месяцы, годы. Как быть в таких случаях?****МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ. Существует масса способов выхода из конфликтных ситуаций. Они помогают решить проблему сразу после её возникновения или остановить её развитие.**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\сад 72\Desktop\i_027.jpg** | **СОПЕРНИЧЕСТВО****Реализуется чаще других методов. Предполагает отстаивание своих интересов до победного конца. Участники конфликта готовы на всё, чтобы не уступать друг другу. В процессе возможно использование различного рода давления.****Метод используется тогда, когда от принятого решения зависит жизнь людей, успех предприятия. Примером может быть ситуация, когда один из членов семьи хочет оправиться на отдых в страну со сложной политической ситуаций, угрозой военного переворота. Здесь оппоненту можно и нужно доказать правоту.** |

**Также этот способ применим в случаях, когда нужно решить конфликт между руководителем и подчинённым. Первый может заставить второго принять свою точку зрения.****ПРИСПОСОБЛЕНИЕ****По-другому называется покладистостью. Это решение пожертвовать своими интересами ради сохранения нормальных взаимоотношений. Метод будет эффективным в нескольких случаях:****- хорошие отношения лучше, чем причина развития конфликта;****- оппоненту результат важнее;****- ситуация не заслуживает такого пристального внимания;****- шансы для победы критически малы.****Также пойти на уступки можно, если человек признаёт неправоту.****КОМПРОМИСС****Это ситуация, когда участники конфликта идут на уступки, удовлетворяя лишь часть собственных интересов. Есть случаи, когда нужно использовать именно этот путь выхода:****- стороны имеют равные шансы на победу;****- временное решение подходит обоим;****- начальную цель или задачу можно видоизменить.****На компромисс можно пойти тогда, когда это единственный способ сохранить хорошие отношения.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОТРУДНИЧЕСТВО**Позволяет удовлетворить интересы всех сторон конфликта. Однако для разрешения проблемы потребуется больше времени.Наиболее эффективным этот метод будет, если:- оппоненты хотят избежать ссоры и при этом остаться при своих интересах;- взаимоотношения между участниками конфликта требуют сохранения;- для решения проблемы есть масса времени;- участники ссоры готовы спокойно объяснить свою позицию.Сотрудничество уместно, если стороны конфликта разговаривают на равных. В противном случае результата не будет.**УХОД**Отстранение от конфликта или так называемый метод страуса. Человек просто отходит в сторону, оставляя при этом проблему нерешённой. Особенно эффективными такие действия будут в случае, когда визави не воспитан, специально провоцирует на ссору или же он является совершенно незнакомым человеком. Сюда же относятся ситуации, когда результат не столь важен.Для решения серьёзных вопросов уход от конфликта считается неподходящим методом. С течением времени недовольство будет накапливаться, что в итоге приведет к скандалу.

|  |  |
| --- | --- |
| **КОНФЛИКТ И КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ**Управлять чувствами в конфликтной ситуации сложно, однако этому стоит научиться. Негативные эмоции не решат проблему. Они ухудшат отношения с оппонентом, настроение, состояние здоровья.На выпады и эмоциональное воздействие собеседника нужно реагировать максимально спокойно. Это главный совет. Нельзя поддаваться «врагу» и действовать таким же образом. Лучше остановиться, задать себе три вопроса: ***«Почему человек так себя ведёт?», «Чего он хочет добиться?», «В чём основная причина проявления негативных эмоций?»***. Эта тактика имеет массу преимуществ: | C:\Users\сад 72\Desktop\i_060.png |

- Активизируется работа сознания. Благодаря этому включается защита от эмоционального перенапряжения.- Оппонент может выпустить пар.- Получается хоть на несколько мгновений отвлечься от ненужной, обидной информации.Размышления и поиск ответов позволяет оценить ситуацию со стороны, выяснить причину конфликта.Второй совет касается конструктивного диалога, в ходе которого можно поделиться переживаниями, высказать эмоции. Часто негатив является своеобразной защитной реакцией человека на грубое поведение или крики. Поэтому разговаривать нужно спокойно, стараясь избегать некорректных высказываний, унизительных фраз.И, наконец, третий совет. Он затрагивает самооценку. Ни при каких обстоятельствах нельзя занижать ни свою самооценку, ни оппонента. Разговор должен происходить на равных. |

|  |
| --- |
| **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ**Чтобы решить конфликт и сохранить хорошие отношения, нужно придерживаться определенного алгоритма действий.НАЙТИ ОБЩИЙ ЗНАМЕНАТЕЛЬОдин из эффективных путей выхода из конфликта. Терпеть неприятную ситуацию или избегать оппонента долгое время не получится, поэтому разговаривать всё же придётся. Обойтись без «жертв» помогут несколько действенных рекомендаций:Криками и возмущением ничего не добиться. Есть, конечно, исключения. Однако обычно они имеют обратный эффект. Поэтому нужно сохранять спокойствие. Такое поведение несколько утихомирит «соперника», вызовет в нём уважение.Важно понять другого человека. Нужно подумать, почему оппонент ведёт себя именно так. Знание мотива поможет решить конфликт так, чтобы больше не возвращаться к нему.Узнать мнение извне. Зачастую окружающие предоставляют более адекватную оценку происходящего. Поэтому нужно описать ситуацию близкому родственнику или другу. Возможно, он укажет прямой путь выхода их конфликта или хотя бы даст дельные советы.Оценить отношение к оппоненту. Нужно задуматься, не является ли причиной конфликта предвзятое отношение к человеку? Если так и есть, стоит напомнить себе, что на планете нет одинаковых людей. Несовпадения в характере и взглядах на жизнь не делают оппонента плохим.Подумать, что есть общее между участниками ссоры. Это может быть что угодно: хобби, музыка, фильмы, семья. Бывает, что одинаковые интересы сводят на нет разногласия, в корне меняют характер взаимоотношений.Для того, чтобы найти общий знаменатель и понять всех участников конфликтной ситуации, нужно больше времени уделять живому общению. В век развития технологий его стало катастрофически мало. Обычные разговоры уступили место перепискам по электронной почте или в социальных сетях. Но так решить проблему не получится.Наладить общение помогут не только конструктивные диалоги, но также совместные походы по магазинам, выезды на природу, занятия спортом и т.д.**Оставаться спокойным, если оппонент открыто проявляет враждебность, непросто. Особенно, если конфликт затянулся. Однако сдержаться,** **не перейти на крик и сохранить достоинство всё же можно и нужно!!!**Не нужно поддаваться на провокации, попытки задеть или запутать. Собеседник может пускаться на любые уловки: обвинения, воспоминания из прошлого, уговоры, угрозы. Не стоит на них реагировать, оправдываться, спорить или что-то объяснять. Лучше дать человеку выговориться, а после твёрдо озвучить свою позицию. Не переходить на личности. Нужно говорить о проблеме, а не друг о друге. При необходимости разговор следует возвращать в нужное русло. Контролировать поведение. Не нужно дразнить оппонента. Для того, чтобы сбавить пыл, лучше попытаться подстроиться под его настроение. Если он кричит, можно тоже повысить тон. Но сделать это без злобы и агрессии. Возможно, увидев себя со стороны, человек изменит поведение. Ещё один совет: нужно всегда оставаться собой. Не стоит язвить, грубить в ответ на колкости и угрозы. Необходимо быть выше всего этого, показывая уровень воспитания, хорошие манеры. **ПОПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЕ И СГЛАДИТЬ КОНФЛИКТ….** |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Documents and Settings\user\Рабочий стол\0000\тетя с зонтиком.jpg | ОСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ***Мы зависим от погоды больше, чем хотелось бы…*** ***Что же делать, если небо затянуто тучами*** ***и впереди долгая зима?***Удивительно, но факт: почти половина жителей России не может смириться с климатом родной страны. Осенняя хандра в той или иной степени посещает почти 40% россиян. Почему? |

Осенью магнитные бури следует одна за другой, разница между ночной и дневной температурой максимальная, атмосферное давление скачет как угорелое. Кроме того, солнечных дней становится все меньше, а значит, в организме уменьшается выработка мелатонина – гормона радости. Всё это ослабляет организм и физически, и психически. Вот и кажется, что грядущая длинная, темная, холодная зима – это катастрофа. Как не поддаться грустным мыслям и настроить себя на позитивный лад?

**Делайте зарядку.** Проснувшись, обведите взглядом комнату и скажите себе: «как хорошо, что начался новый день!» Лёжа на спине, поднимите руки и ноги вверх, перпендикулярно телу, и энергично потянитесь. Сделайте 15-минутную зарядку перед открытой форточкой. В конце комплекса встаньте на носки, поднимите плечи, а затем резко опустите тело и плечи вниз.

**Слушайте классику.** Ученые пришли к выводу, что прослушивание классической музыки по утрам не только приводит в порядок нервную систему, но и оказывает положительное влияние на работу всех органов, и даже помогает противостоять инфекциям!

**Встаньте под душ.** Ночью температура тела немного падает, а именно теперь нам так хочется тепла! По утрам принимайте не холодный, а горячий душ – он быстрее возродит вас к жизни. Гель для душа выберите с бодрящими ароматами: экстрактом розы, герани, лимона, апельсина.

**Питайтесь правильно.** На завтрак обязательно съедайте одно яблоко- в нем содержатся элементы, которые помогают организму освободиться от лишних веществ, накопившихся за ночь. Замените черный чай зеленым: он отлично тонизирует. В течение дня налегайте на зелень, овощи, фрукты, особенно цитрусовые – они укрепляют иммунитет и нервную систему.

**Пейте витамины.** Для поднятия иммунитета и прилива бодрости попейте настойки элеутерококка, лимонника, женьшеня, эхинацеи. Однако помните, что их нельзя принимать при нервном возбуждении. Попейте витаминный комплекс, выбрав тот, который содержит и микроэлементы.

**Примитесь за новое дело.** Вам кажется, что жизнь идет по кругу: вот опять осень, потом зима, а в вашей жизни всё по-прежнему? Измените что-нибудь в ней. Запишитесь на курсы вождения автомобиля или иностранного языка. Вы получите не только новые впечатления и новых знакомых, но и полезные навыки. А занятия йогой, любой восточной гимнастикой, танцами дадут выход эмоциям, укрепят психически и физически.

**Не сидите дома.** К счастью, именно осенью и зимой оживает культурная жизнь в городе. Подумайте, что может доставить вам радость. В выходные обязательно выбирайтесь в люди: на выставки, в кино, в театр.

**Радуйтесь: скоро зима!** В ноябре уже пора планировать празднование Нового года. Если вы собираетесь куда-то поехать, займитесь разработкой маршрута, купите и изучайте путеводители. Если останетесь дома, подумайте о будущих зимних развлечениях: катании на коньках, лыжах или просто на санках. Это же здорово!

**Займитесь собой.** Когда человек хорошо выглядит, для хандры нет повода. Найдите время, чтобы походить на массаж, к косметологу, попробуйте изменить прическу. Поднимите себе настроение, купив обновку, побалуйте себя новыми аксессуарами.

**Больше спите.** Осенью и зимой нам нужно больше времени на сон, но именно в это время многие мучатся бессонницей. Не смотрите на ночь боевики, не решайте важные проблемы. Перед сном прогуляйтесь. Потом примите прохладный душ или ножную ванну. Приучите себя спать с открытой форточкой. В постели думайте только о хорошем.

