

Соперники  
или  
соратники?

- Метафорическая игра

# «Царевна-лягушка»

**Конфликт –  
столкновение  
двух мнений**

# Причины конфликта

## 1. Цель

То, что один человек  
хочет совершить,  
отличается от того, что  
хочет другой человек.

# Причины конфликта

## **2. Способ достижения**

Собеседники могут быть согласны по поводу цели, но каждый из них имеет своё мнение каким способом эту цель лучше достичь.

# Причины конфликта

## 3. Коммуникация

Собеседники могут быть согласны друг с другом по поводу цели и способа ее достижения, но просто не осознают этого. Они продолжают спорить и из-за недопонимания каждый из них думает, что другой не согласен с НИМ.

# Причины конфликта

## 4. Эмоции

Собеседники могут согласиться с целью и методом ее достижения, плюс каждый из них может даже понимать, что выбранный путь правильный. Но оба (или один из них) выбирают позицию несогласия. Есть много эмоциональных причин, почему это может произойти: начиная с недоверия, нелюбви, ненависти, смущения и заканчивая твердой приверженностью к предыдущей точке зрения, чтобы сохранить лицо.

# Классификация типов родителей

- Позитивно-ориентированные
- Манипуляторы
- Творческие
- Равнодушные
- деструктивные



## Методика «Домик»

Профессиональная  
самореализация

10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1

Здоровье  
(психическое и физическое)

10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Уважение  
(коллег, учащихся,  
родителей)

Безопасность в профессии

10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Удовлетворение физиологических  
потребностей

Напишите свое мнение на  
ситуацию

**«Вам осталось  
жить 1 год. Чему  
или кому Вы его  
посвятите?» 5  
дел.**

## Письмо обидчику

Приходя на работу, я (чувствую, думаю, делаю, хочу).....

Видя учеников и общаясь с ними, я (чувствую, думаю, делаю, хочу)...

Когда я сталкиваюсь с неадекватностью, грубостью, безответственностью, недисциплинированностью учащихся, я (чувствую, думаю, делаю, хочу).....

Общаясь с родителями учащихся, я часто (чувствую, думаю, делаю, хочу).....

Взаимодействуя с некоторыми коллегами на работе, я (чувствую, думаю, делаю, хочу).....

Работая в школе, выполняя часто совсем не то, что требуется от учителя, я (чувствую, думаю, делаю, хочу).....

Понимая, что мне никуда не деться из школы и системы образования, я (чувствую, думаю, делаю, хочу).....

И вместе с тем, несмотря ни на что, я (чувствую, думаю, делаю, хочу).....

# Рефлексия

- ! Полезно
- ? пока не готов сказать
- -пока не знаю, стоило ли приходить

Как сохранить психическое  
здоровье

**Не смущайтесь и получите  
помощь профессионала**

Главное, не стесняйтесь  
своего состояния. Знайте,  
почти в каждой семье  
имеется схожая проблема.

# Как сохранить психическое здоровье

## Не изолируйте себя

Одиночество во время стресса или депрессии, скорее всего, усугубит испытываемые вами переживания.

Социальное взаимодействие помогает привести чувства в порядок и дает понять, что вы не одиноки

Как сохранить психическое  
здоровье

**Старайтесь не  
зацикливаться на  
негативе.**

Ищите положительные  
впечатления, которые  
поднимут ваше настроение

Как сохранить психическое  
здоровье

**Чаще выходите  
на улицу**



Как сохранить психическое  
здоровье

**Записывайте  
СВОИ МЫСЛИ**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Хороший жизненный  
баланс**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Стремитесь к высокому  
эмоциональному  
интеллекту**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Употребляйте  
магний**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Позаботьтесь  
о крепком сне**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Научитесь расслабляться**  
**Практикуйте юмор**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Пошевеливайтесь**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Позволяйте близким  
проявлять к вам  
нежность**



Как сохранить психическое  
здоровье

**Избавляйтесь от людей,  
вызывающих  
негативные эмоции**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Научитесь говорить «нет»  
людям, которые  
заставляют вас  
чувствовать себя  
истощенными или  
перегруженными**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Попробуйте забыть  
грустные мысли**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Не зацкливайтесь на  
прошлом и не  
беспокойтесь о будущем**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Найдите работу,  
которую вы любите**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Избегайте  
искусственных  
стимуляторов**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Поддерживайте  
физическую  
форму**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Соблюдайте  
диету**



Как сохранить психическое  
здоровье

**Найдите  
увлечения**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Найдите группу  
поддержки**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Следите за своим  
состоянием и  
периодически  
устраивайте себе дни  
отдыха (настоящего  
отдыха)**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Придумайте какое-  
нибудь занятие перед  
сном (сериалы не  
предлагать)**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Подумайте о вещах,  
которыми вы  
наслаждаетесь только во  
время отпуска, и введите  
их в свою повседневную  
ЖИЗНЬ**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Ограничьте  
употребление  
рафинированного  
сахара**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Перестаньте  
культивировать  
трудоголизм**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Составьте список из  
положительных  
утверждений**



Как сохранить психическое  
здоровье

**Принимайте свои чувства,  
научитесь их называть, и  
это позволит Вам  
управлять своими  
ЭМОЦИЯМИ**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Знайτε свои слабые  
места**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Меняйте мышление с  
негативного на  
ПОЗИТИВНОЕ**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Тщательное  
планирование и  
перерывы в работе  
помогут вам избежать  
чувства подавленности в  
последнюю минуту**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Развивайте свои  
таланты и интересы**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Учитесь делать близким  
людям приятные  
сюрпризы**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Научитесь  
улыбаться**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Поддерживай связи с  
друзьями и  
единомышленниками**



Как сохранить психическое  
здоровье

**Проявляйте интерес  
К ЖИЗНИ**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Познавайте, учитесь и  
расширяйте  
кругозор**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Дарите и помогайте  
Помогая друзьям и  
совсем незнакомым  
людям, мы получаем от  
них ответный заряд  
благодарности**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Визуализируйте. Создавая  
определённый образ  
позитивного будущего,  
вы проживаете эмоции,  
которые подталкивают к  
действию**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Не придумывайте себе  
барьеры - будьте  
счастливы**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Делайте все вовремя, не  
откладывая важные  
дела на потом**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Не давайте  
обещаний**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Меняйте  
обстановку**



Как сохранить психическое  
здоровье

**Научитесь быть  
благодарными**

**Как сохранить психическое  
здоровье**

**Любите и уважайте  
себя**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Проводите время на  
природе**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Проходите курсы  
массажа**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Преодолевайте и  
разряжайтесь с  
помощью арт-терапии**

Как сохранить психическое  
здоровье

**Преодолевайте  
негативные эмоции с  
помощью естественного  
плача**

Как сохранить психическое  
здоровье  
**Иногда говорите собеседнику  
правду.**

Это позволит Вам снять  
собственное напряжение и  
отрезвит человека, который  
перекладывает на других свою  
ответственность и пытается весь  
мир обвинить в своих неудачах.

Как сохранить психическое  
здоровье

**Используйте паузы и  
мудрость восточных  
мудрецов: «Ничего не  
вижу, ничего не слышу,  
ничего не говорю»**



Как сохранить психическое  
здоровье

**Помните:**

**«Из кувшина в чашку  
можно налить только то,  
что в нем было»**

**Спасибо за  
внимание**