

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.



Методика «Домик»

Профессиональная самореализация 10

Здоровье

 (психическое и физическое)
 1/2

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

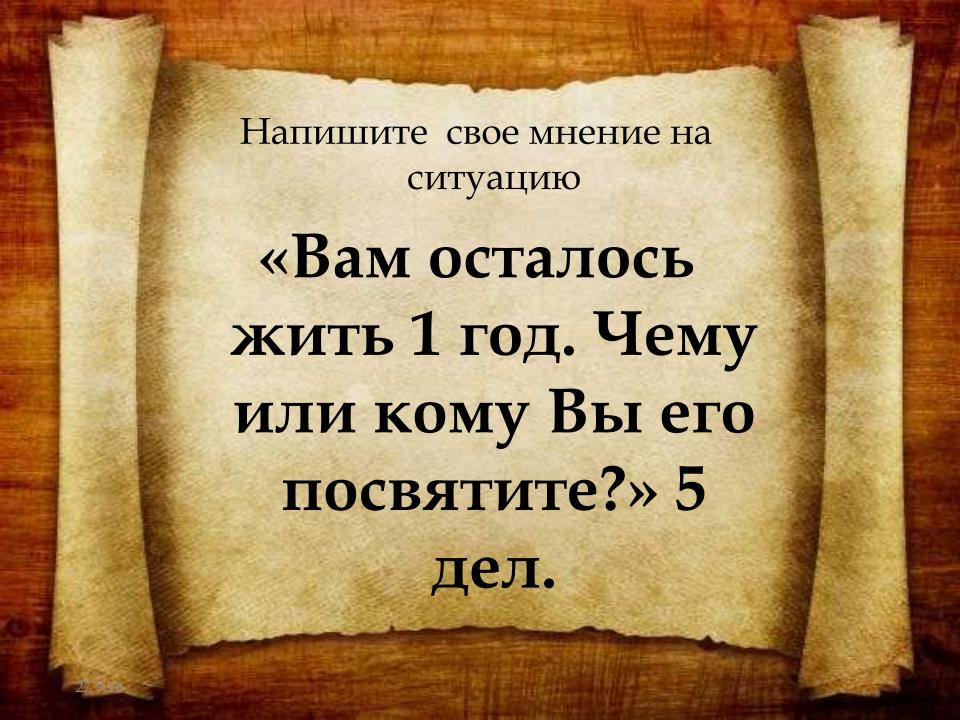
Уважение

(коллег, учащихся, родителей)

Безопасность в профессии

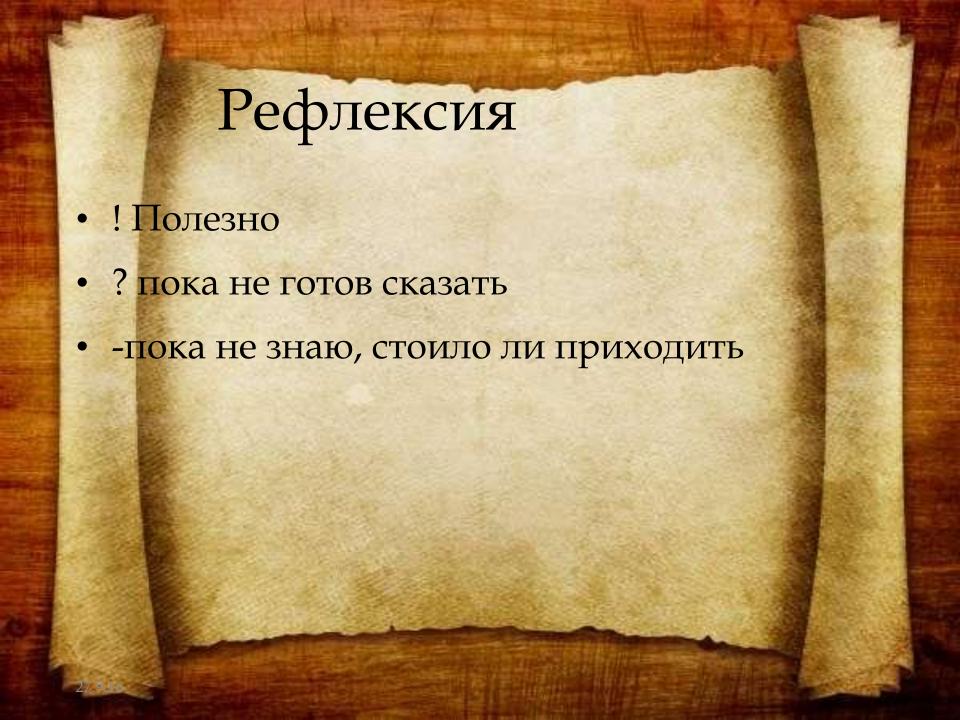
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

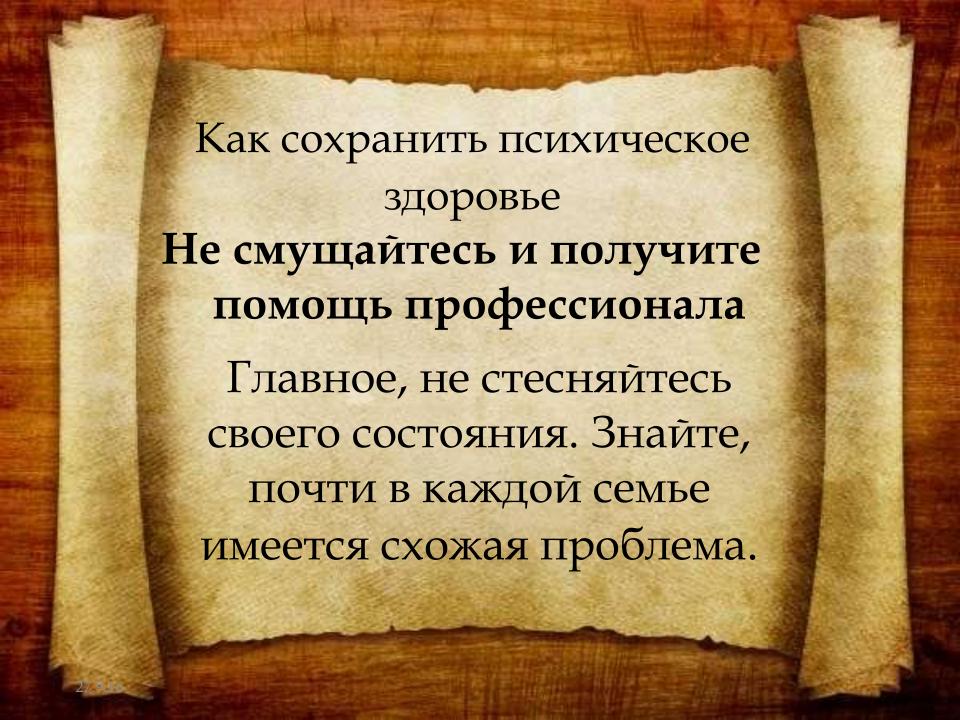
Удовлетворение физиологических потребностей

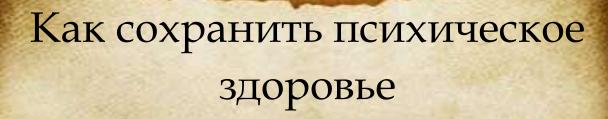


Письмо обидчику

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, безответсвенностью, 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)







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













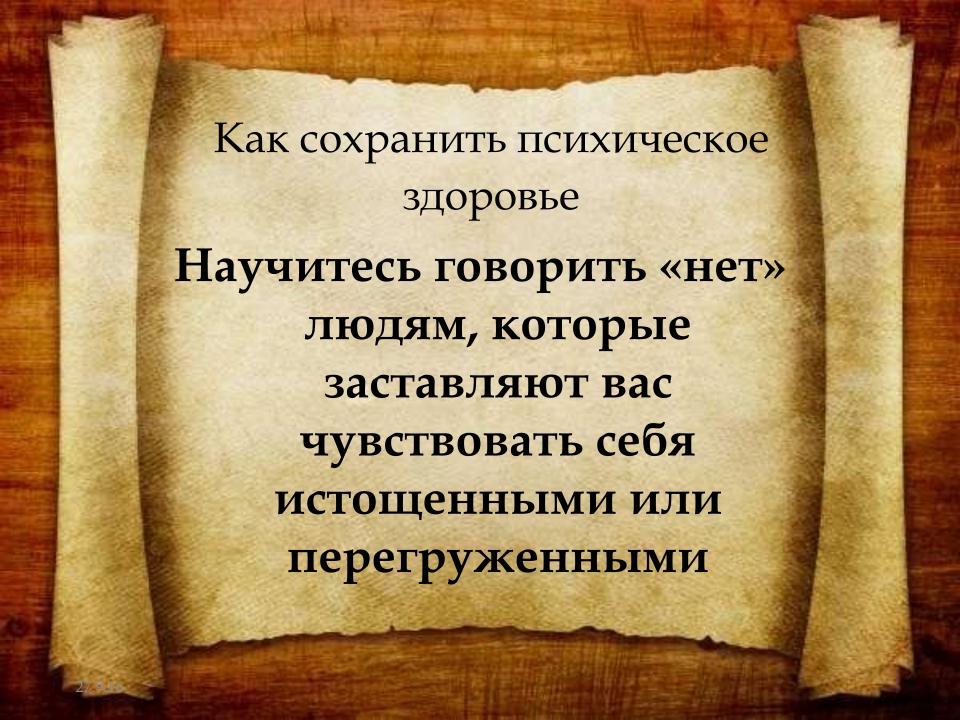


















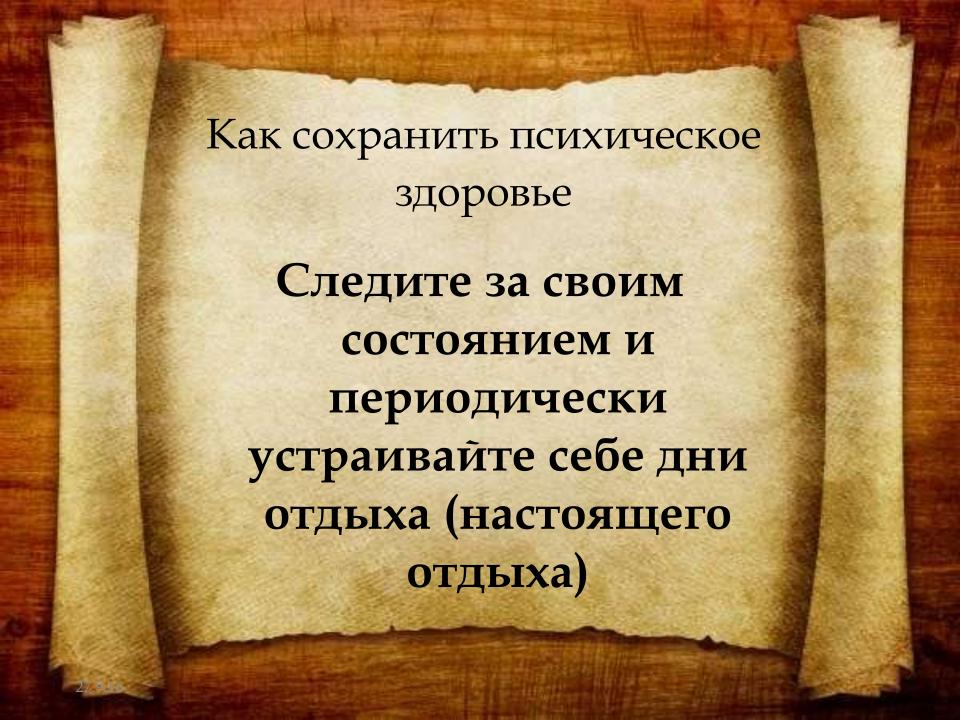


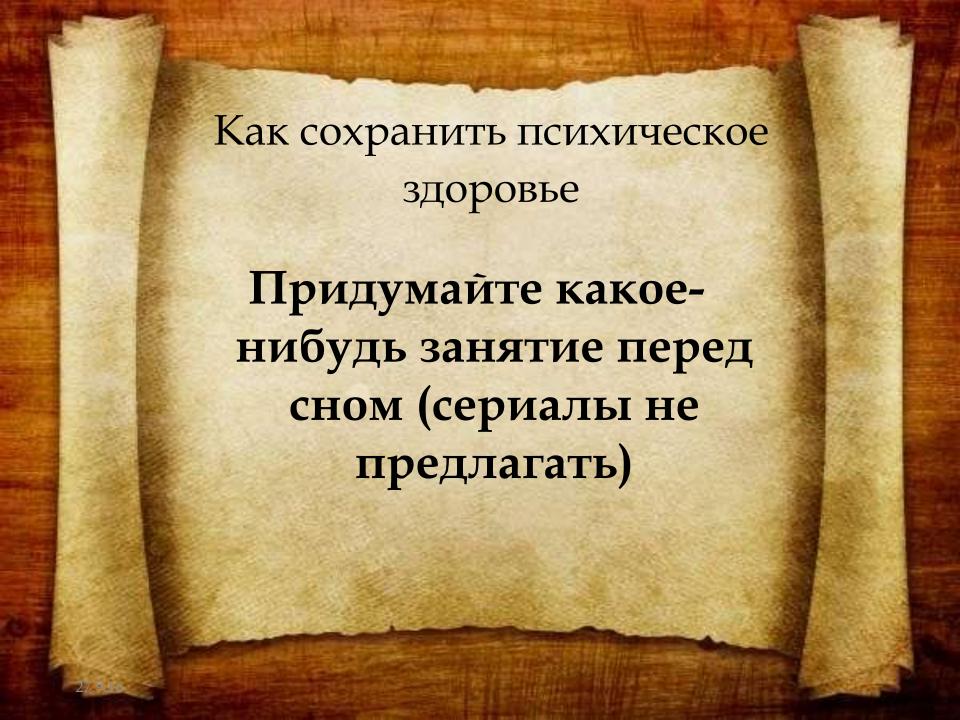


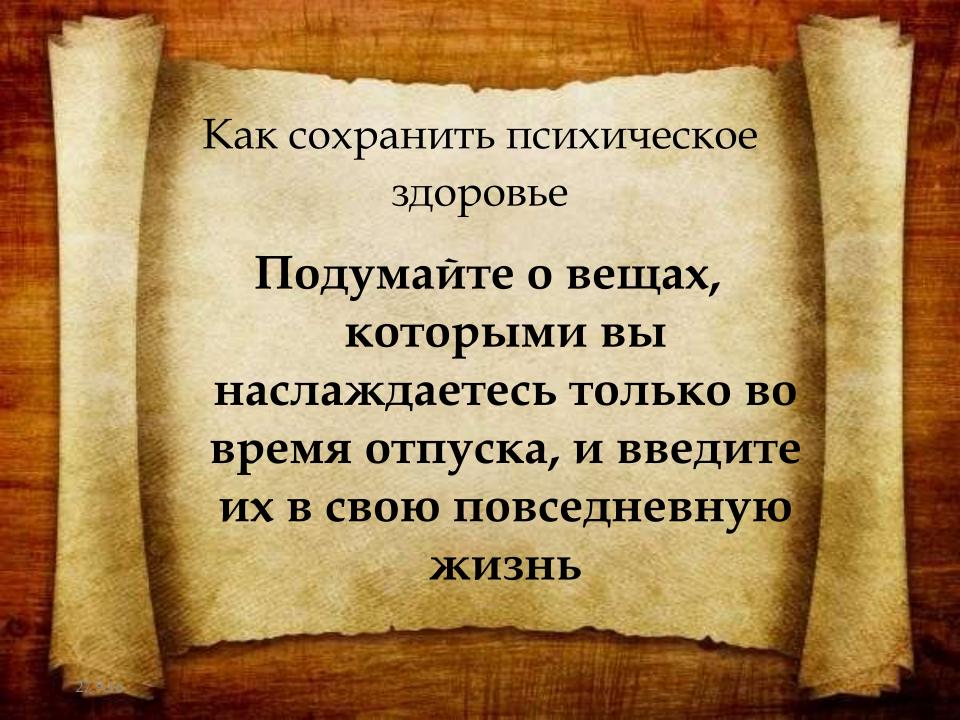






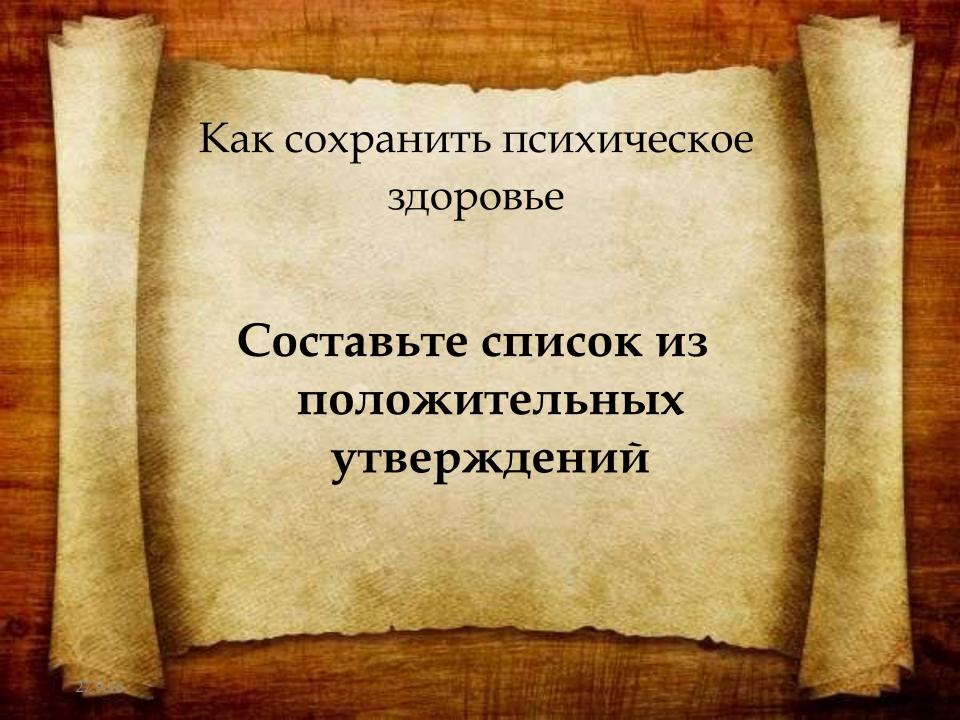








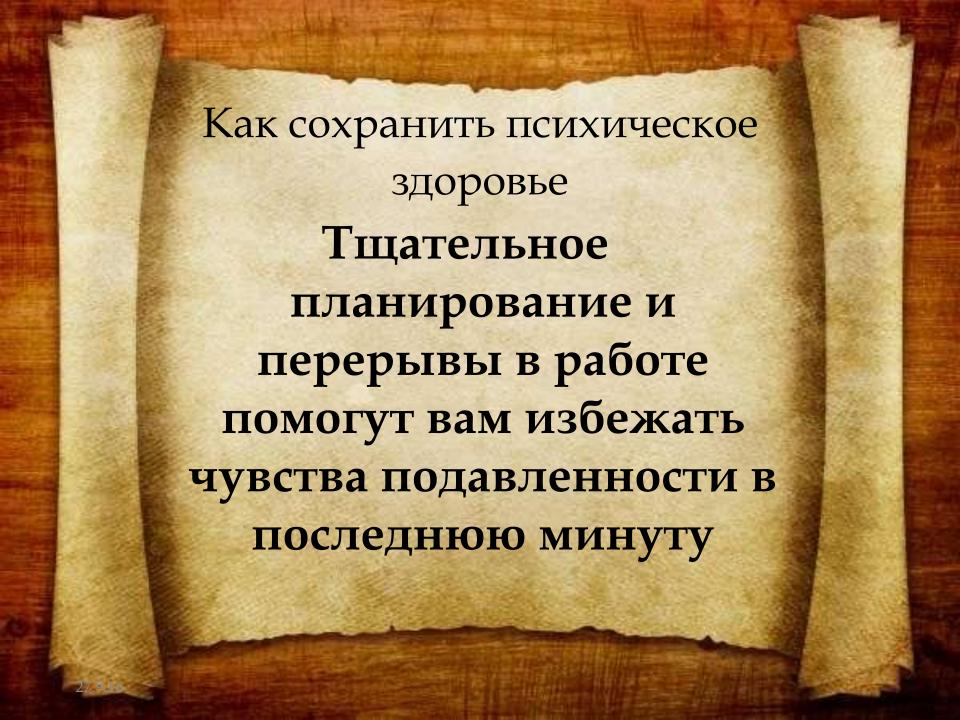














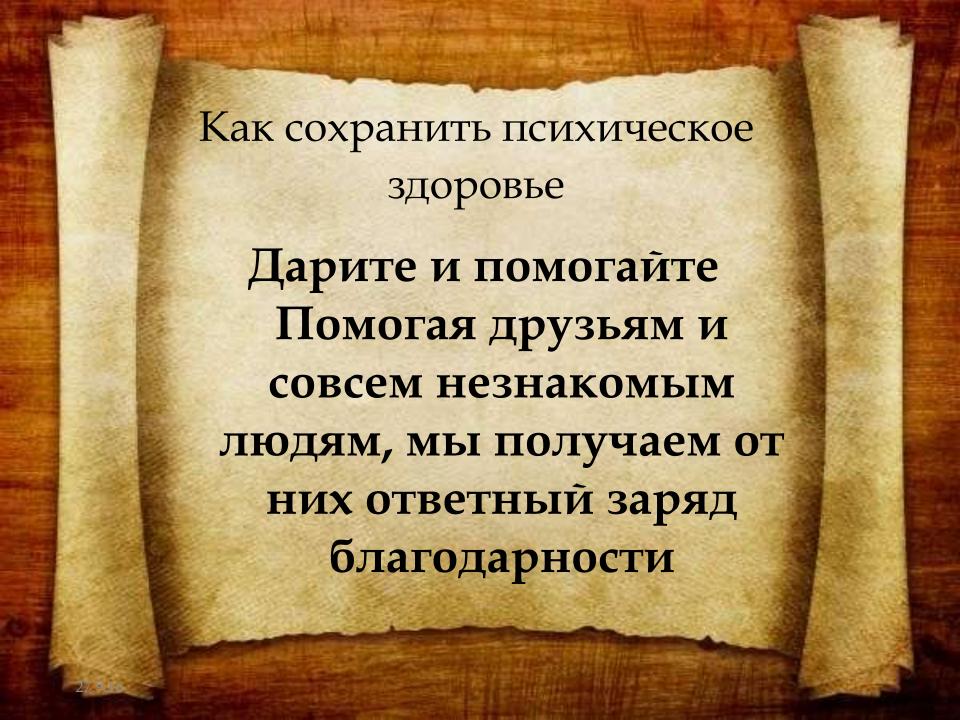












Как сохранить психическое здоровье

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





















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.



