

с переживаниями и чувствами в критических ситуациях.

Методы краткосрочной поддерживающей терапии.

*«Если мира нет в тебе, то мира и вокруг тебя не может быть»*



***Ситуация выступает как система событий, развертывающаяся во времени, т.е. имеющая начало, кульминацию и окончание.***

**Слово «ситуация», пришедшее из французского языка, сводится к ее пониманию в качестве событий, условий, обстоятельств, оказывающих стимулирующее, обуславливающее и корректирующее воздействие на субъекта.**

**Таким образом, *ситуация* – представляет собой взаимодействие между индивидом и окружающей его природной, предметной и социальной действительностью.**

**Ситуация, с одной стороны, побуждает и направляет активность человека, а с другой стороны, человек сам преобразовывается, изменяется под её влиянием.**

# Группы трудных ситуаций



***Трудная ситуация*** возникает, когда имеется **неуравновешенность в системе отношений человека с окружающим миром.**

**Выделяются три группы трудных ситуаций:**

- 1) ***трудные жизненные ситуации*** – **болезнь, инвалидность, боязнь смерти;**
- 2) ***трудные ситуации, связанные с выполнением задачи, деятельности*** – **помехи, неудачи, противодействия;**
- 3) ***трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием*** – **оценка, критика, давление, конфликт.**



## Виды критических ситуаций

- К понятию *критическая ситуация* больше всего подходят трудные ситуации социального взаимодействия и ситуации внутриличностного плана.
- К данному виду ситуаций можно отнести проблемную, предконфликтную и конфликтную.

# актуализация

- **Наша жизнь не возможна без конфликтов...**
- **Конфликт – (от лат. «столкновение») – это столкновение несовместимых взглядов, позиций, интересов двух и более людей, отсутствие согласия между ними.**
- **Конфликтогены – это слова, действия, способствующие возникновению и развитию конфликта.**
- **Конфликтология – это наука, изучающая причины, возникновение, развитие и разрешение конфликтов**

# Виды конфликтов



1. **Внутриличностные**
2. **Межличностные**
3. **Межгрупповые**
4. **Конфликт между личностью и группой**
5. **Семейные конфликты**
6. **Деловые конфликты**



# Причины конфликтов

- ❖ **Нарушение нравственных норм, грубость поведения**
- ❖ **Подчинение, диктат, оказание психологического давления**
- ❖ **Категоричность суждений, выводов**
- ❖ **Поведение, направленное на разрушение намерений противоположной стороны**
- ❖ **Слабое знание индивидуальных особенностей**

# Сигналы, предупреждающие о развитии конфликта

1. Кризис – когда обычные нормы поведения теряют силу и человек способен на крайности
2. Недоразумение – когда один из участников неправильно воспринимает ситуацию
3. Инцидент – когда какая-то мелочь вызывает временное раздражение, но это быстро проходит
4. Напряжение – когда взаимоотношения становятся источником непрерывного беспокойства
5. Дискомфорт – волнение, страх, которые трудно выразить словами

# Основные сферы возникновения критических ситуаций у подростков девиантного поведения

## 1. «Сверстники, друзья»

- конфликты, споры – любые «неудачные» отношения с друзьями, одноклассниками, после которых возникали неприятные переживания, а также необдуманные поступки и действия;
- конфликтные отношения друзей (подруг) с вашими родителями, вызывающие у вас чувство обиды, неудовлетворенности, напряжения, одиночества, злости, безысходности .

## 2. «Семья»

- конфликты, ссоры, напряженные отношения между родителями, между родителями и родственниками;
- напряженные, конфликтные отношения с братом (сестрой);
- напряженные, плохие отношения с родителями

## 3. «Школа»

- напряженные отношения между родителями и учителями;
- конфликты с учителями, с педагогическим коллективом и обслуживающим персоналом школы;
- плохие взаимоотношения с одноклассниками.

# Стиль защиты



- *Попадая в критическую ситуацию или воспринимая её как таковую, подросток начинает взаимодействовать с ней.*
- *У подростков возникают состояния, в основе которых лежит психотравмирующее переживание, поэтому, в качестве «выхода» из ситуации подростки используют определенный тип отклоняющегося поведения.*
- **С этой позиции девиантное поведение подростков рассматривается как бессознательно выработанный и используемый конкретным человеком неадекватный способ переживания критических ситуаций.**
- *Под стилем защиты понимают относительно постоянную на длительных отрезках времени и индивидуально очерченную у каждого человека систему внешних и внутренних «психотехнических действий».*
- Наряду с этим происходит переход ситуационной тревожности как состояния в личностную тревожность как черту.
- Результат – либо снижение волевого контроля эмоциональных реакций, либо его чрезмерное усиление, что способствует нарастанию внутреннего напряжения личности, снижению установки на социально желаемое поведение, концентричности личности и неустойчивости личностного

Разочарование, отсутствие сочувствия, неудовлетворенность, непонимание, упадок жизненных сил, недовольство собой – эти проблемы вызывают у подростка ощущение бессилия, беспокойства, тревоги.

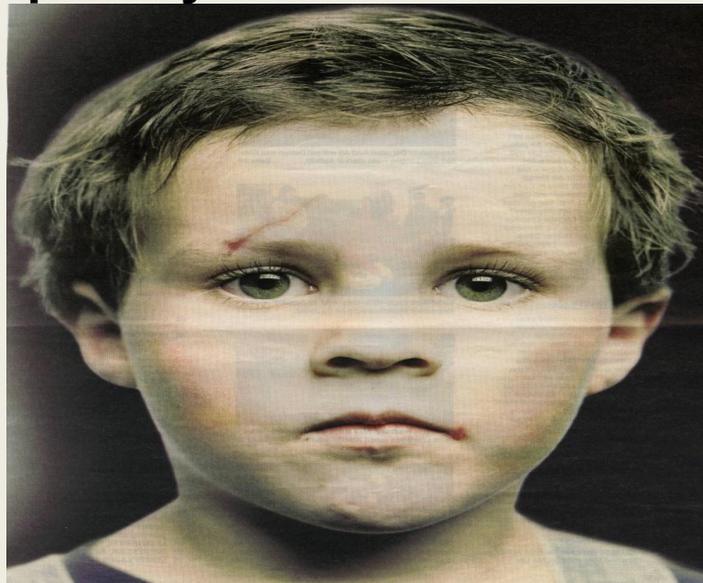
**Подросток проявляет нарушения дисциплины, совершает уходы из дома, бродяжничает.**

непонимание

Попытки доказать свою правоту

**агрессивность**

упреки



**ь**

враждебность

угрозы

ругательства

обида

тревога

**Очень важно знать о сокровенных мыслях, уметь догадываться относительно чувств и мыслей другого человека, пытаться понять истинный смысл того, что имеет в виду партнер, обращаясь к вам с агрессивным выпадом.**

**Если не реагировать на такой выпад, а понять, что за ним стоит, можно разрешить конфликт довольно быстро**



# Методы предотвращения конфликтов



1. Метод эвристических вопросов – стимулирует размышления по установлению первопричин возникновения конфликта (*кто инициатор конфликта, кто виновник, кто жертва, кто наблюдатель, кто подстрекатель, кто победитель, а кто вы?*)
2. Метод семи шагов в разрешении конфликтов – конфликт разрешается как бы путем разбивки всех процедур разрешения конфликта на ряд четких и ясных этапов-шагов (*начиная с выслушивания всех сторон конфликта, выяснения причин конфликта и заканчивая выбором путей разрешения конфликта*)
3. Метод резкого обострения и энергичного разрешения конфликта (*метод взрыва применяется тогда, когда предыдущие методы не эффективны*)

# **Процесс разрешения конфликта**

- 1. Анализ и оценка ситуации**
- 2. Выбор оптимального способа разрешения конфликта, изучение мотивов и особенностей конфликта**
- 3. Формирование плана действий**
- 4. Реализация намеченных действий**
- 5. Оценка эффективности действий и анализ разрешения конфликта**

# Диагностика конфликтности

1	Рветесь в спор	7654321	Уклоняетесь от спора
2	Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7654321	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3	Считаете, что добьетесь своего, если будете возражать	7654321	Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего
4	не обращаете внимания на то, что другие не принимают твоих доводов	7654321	Сожалеете, если видите, что другие не принимают твоих доводов
5	Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7654321	Рассуждаете о спорных вопросах в отсутствие оппонента
6	Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку	7654321	В напряженной обстановке чувствуете себя неловко
7	Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8	Не уступаете в спорах	7654321	Уступаете в спорах
9	Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7654321	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10	Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7654321	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

# Основные способы, которые позволяют расслабиться и снять стрессовое состояние.



1. Телесная терапия
2. Арт – терапия
3. Визуальная терапия
4. Танцевальная терапия

# Мир без конфликта

