



МАГУ

МУРМАНСКИЙ
АРКТИЧЕСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ресурсные возможности, особенности использования медиативных технологий в создании психологически безопасной образовательной среды

Кобзева Ольга Владимировна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры специальной педагогики и
специальной психологии



Психологическая безопасность – важное условие для сохранения и укрепления психологического здоровья детей и подростков, для их полноценного развития.



Технология «Активное слушание» -

установление взаимодействия и понимания собеседника, которое достигается посредством решения комплекса задач.



Задачи технологии «Активное слушание»:

- снизить эмоциональную напряженность собеседника через разделение его чувств;
- продемонстрировать собеседнику своё сочувствие;
- создать атмосферу доверия и желания говорить о себе;
- создать условия для видения ребенком других вариантов выходы из сложившейся ситуации.



Правила активного слушания:

- беседовать «лицом к лицу»;
- установление зрительного контакта;
- желательно не задавать большое количество вопросов;
- держат паузу в беседе;
- «расшифровывать» скрытые за фактами чувства;
- проговаривать ситуацию, которая вызвала эти чувства, эмоции;
- излагать фразу в повествовательной форме;
- не задавая вопросов, излагать фразу в повествовательной форме



Технология «Я-сообщение» - принятие ребенком информации, которую до него хочет донести взрослый.

Ошибки:

- скрывают свое недовольство, маскируя его под что-либо иное;
- о своем недовольстве говорят в деструктивной форме;
- использование «Ты-подхода».



Технология «Я-сообщение»

-описывайте свои чувства, а не оценивайте другого (нельзя: «Та – такой – то ...»).
Полезно описывать действия, которые вызвали эти чувства;

-описывайте желаемые действия другого (а не запрещайте нежелательные действия).
Можно выразить свои потребности и желания, можно сообщить о последствиях, если произойдут изменения.



Алгоритм Я-сообщения:

- 1.Выражение того, что я чувствую (мои чувства «здесь и теперь», в данный момент, искренно).
Я ЧУВСТВУЮ ... (МНЕ ПРАВИТСЯ, МНЕ НЕ ПРАВИТСЯ, Я РАЗДРАЖЕН, Я ОГОРЧЕН.
- 2.Высказывание о действиях другого, которые вызвали эти чувства (описание поведения)
КОГДА Я ВИЖУ.
- 3.Желаемые действия (позитивные действия, просьба, а не запрет на действия) **Я БЫ СЕЙЧАС ХОТЕЛ.**
- 4.Высказывание о возможных последствиях (эффект от такого поведения) **МЫ СМОЖЕМ.**

Сравним высказывания



МАГУ
МУРМАНСКИЙ
АРКТИЧЕСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Типичная фраза	Лучше сказать
Ты должен хорошо учиться	Я уверен, что ты можешь хорошо учиться
Ты должен думать о будущем	Какую профессию ты думаешь выбрать?
Ты должен уважать старших	Ты знаешь: уважением к старшим – это элемент общей культуры человека
Ты должен слушать учителей и родителей	Конечно, ты можешь иметь свое собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушаться



Аспекты управления гневом и агрессией:

- определение состояния;
- управление собой в состоянии злости и агрессии;
- признание и реагирования на ситуации.



МАГУ
МУРМАНСКИЙ
АРКТИЧЕСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Спасибо за внимание!