

# **План семинара по практической психологии с элементами тренинга в рамках Школы личностного роста «ШАР»**

**Тема: «Умение жить в мире и согласии с самим собой и со всем миром».**

## **План семинара:**

- 1. Мир и согласие с родителями и детьми — основа физического и психического здоровья.**
- 2. Пути воспитания толерантной личности.**
- 3. Сохранение социальных, трудовых и финансовых норм поведения.**
- 4. Причины агрессивности и конфликтов между людьми и способы их устранения.**
- 5. Технология формирования позитивных событий.**

## **Подготовительный этап общения-1**

- 1. Диафрагменное дыхание. Глубокое дыхание. Дыхательная гимнастика 5+2+5. Дыхание через органы тела.**
- 2. Тренировка эмоций. Утверждение эмоций; спокойствия, уверенности, доброжелательности, уважения, удовлетворения, любви к себе и другим. Переход от ощущения счастья к ощущению горя и наоборот.**
- 3. Ментальная установка: Я успешен во всех начинаниях, я победитель, богат, здоров, креативен, популярен и уверен в себе.**
- 4. Тренировка образного мышления. Образ любимого дерева (себя) в хорошую погоду и в ненастье.**

**Отношения между матерью и отцом ребенка в период зачатия, между матерью и ребенком в утробе матери. Желание**

**сохранить беременность или желание убить его. Агрессия и конфликты.**

**Отношения между родителями и детьми до 6 лет. Травма**

**Жизнь и здоровье. Сохранение психического здоровья. Состояние позвоночника. Определение осанки. Упражнения с позвоночником. Роль радости в сохранении здоровья. Сделал—порадовался, отдохнул—и опять за работу. Питание.**

### **Короткие правила для сохранения психического здоровья**

- **Нельзя терпеть то, что не нравится.**
- **Не держите возле себя людей, которые вас унижают, кусают, убивают.**
- **Не думайте о том, что скажут другие.**
- **Не держите все под контролем.**
- **Не выбирайте путь наименьшего сопротивления.**
- **Будьте открытыми, не держите чувства и слова в себе.**
- **Не бойтесь рисковать.**
- **Больше думайте о себе, чем о других.**
- **Не стремитесь понравиться другим.**
- **Не забывайте о близких и родных, открывайте и сохраняйте контакты.**
- **Не проводите время в четырех стенах.**
- **Не спешите. Не делайте несколько дел сразу.**
- **Не критикуйте себя, не осуждайте. Делайте анализ своих действий спокойно, доброжелательно.**
- **Не бойтесь ошибок. Принимайте их с радостью. Не повторяйте их.**
- **Работайте умеренно. Умейте лениться и отдыхать. Не работайте в воскресенье.**
- **Не говорите я не могу. Настраивайте себя на удачу. Составление ментальных установок.**

- Не сравнивайте себя с другими. У каждого своя программа.
- Не держитесь за прошлое, старое, отжившее. Отпустите его.
- Не думайте только о будущем, делайте ракурсы вперед и назад.
- Не жальтесь. Колыхание маятника в негативную( или всецело позитивную) сторону приводит к застреванию в негативе.
- Не держите долго в себе негативные эмоции: зависть, обиду, гнев, злость, неуважение,.
- Способы избавления от негатива: встряхивание кистей, холодная вода, водные процедуры, прогулки, хобби, тренажеры, творческая работа, выпивание воды.
- Не держите в доме ненужные вещи. Ежемесячный, ежегодный пересмотр их.
- Не делайте все самостоятельно.
- Не желайте совершенства—его в природе нету.
- Не перекладывайте ответственность на других.
- Сдерживайте свои обещания: финансовые, социальные, правовые и др. Если не уверены—не обещайте.
- Не думайте о нехорошем. Формулируйте позитивные установки.
- Не стыдитесь себя и других. Не стыдитесь своих вещей, дома.
- Улыбайтесь, не хмурьтесь.

## **Причины конфликтов**

1. Конфликтность человеческой природы
2. Стереотипное мышление
3. Непринятие чужой правды, недоверие
4. Набор негативных эмоций, недоброжелательность

- 5. Отсутствие интереса к другому, замыкание интереса на себя**
- 6. Ригидность личности, негибкость, неумение идти на компромисс**
- 7. Искажения в оценке информации**
- 8. Фактор возраста (через каждые 10 лет): детство, подростковый возраст, кризис среднего возраста, 60—блокирование потребности в передаче опыта.**

## **5 правил бесконфликтного поведения**

- Не употребляйте конфликтогены: приказание, угроза, замечание, критика, обвинение, издевка, сарказм, снисходительность, хвастовство, категоричность, советы, перебивание собеседника, повышение голоса, утаивание информации, подшучивание, напоминание о неприятном..**
- Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.**
- Проявите эмпатию, поставьте себя на его место.**
- Проявляйте доброжелательность.**
- Упреждайте конфликт вопросами, разъяснениями.**