

Урок №20

Тема: Овладение способами бесконфликтного общения и саморегуляции в экстремальных условиях

СРОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ ДО 23.01.2024

Оборудование: Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов средних проф.учеб.заведений/С.В.Белов, В.А.Девисилов, А.Ф. Козьяков и др.; под общ.ред. С.В.Белова.-5-е изд, испр. И доп.-М.: Высш.шк.,2006.-423с.:

Практическая работа №9.

Тема: ОВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Формируемые умения: *владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы*

Цель: изучить способы бесконфликтного поведения в экстремальных условиях

Оборудование: учебник Мирюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. Кнорус.Москва.,-2016.

Время проведения практической работы: 90 мин.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

а) излишняя опека или подмена старшими начальниками младших в выполнении ими своих должностных обязанностей

б) стремление командира утвердить свой авторитет любой ценой

в) отрицательная установка на подчиненного, на начальника

г) стремление нечестным путем добиться лидерства в коллективе

д) завышенная самооценка военнослужащего

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЖГРУППОВЫХ КОНФЛИКТОВ В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

а) ограниченность и необходимость распределения общего для нескольких социальных групп ресурса

б) давняя межгрупповая враждебность и другие негативные эмоции

в) неадекватное субъективное восприятие и социальные сравнения положения групп

г) амбиции и высокомерие лидеров социальных групп

д) отсутствие неформального лидера

ПОД РАЗРЕШЕНИЕМ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА ПОНИМАЕТСЯ

а) восстановление согласованности внутреннего мира личности

б) снижение остроты противоречий жизненных отношений

в) достижение нового жизненного качества

г) дистресс

д) формирование внутриличностных противоречий

АНАЛИЗ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЭТАПЫ

а) получение информации о конфликте

б) сбор данных о нем

в) проверка их достоверности

г) оценка конфликтной ситуации

д) наказание виновных

ПРОСТЕЙШИЕ ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВКЛЮЧАЮТ

а) дыхательные (успокаивающее и мобилизующее дыхание)

б) управление тонусом скелетной мускулатуры (расслабление мышц по контрасту, релаксация)

в) воздействие на биологически активные точки

г) самоубеждение

д) индивидуальный психофизический тренинг

МЕТОД САМОВНУШЕНИЯ ОСНОВАН НА СОЧЕТАНИИ ПРИЕМОВ

а) многократное повторение формулы, содержащей определенное утверждение

б) чередование произвольного расслабления и сокращения скелетной мускулатуры

в) мысленном описании находящихся в поле зрения предметов

г) целенаправленное формирование чувственных образов и профессиональных действий

д) целенаправленное формирование профессиональных действий

ОБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

а) недостаточная обеспеченность подразделения всем необходимым для нормальной жизнедеятельности и выполнения боевых задач

б) нарушения социальной справедливости при распределении материальных и духовных благ

в) слабая разработанность правовых и других нормативных процедур разрешения межличностных противоречий, возникающих во взаимоотношениях военнослужащих

г) субординационный тип отношений военнослужащих, продиктованный укладом воинской службы

д) сложность социальной и профессиональной адаптации командиров к своему должностному статусу

ОТЧЕТ О ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЕ:

1. Расставьте этапы протекания конфликта в правильном порядке:

- начало открытого конфликтного взаимодействия;
- возникновение конфликтной ситуации
- развитие открытого конфликта
- осознание наличия конфликтной ситуации ее участниками
- разрешение конфликта.

2. Разработайте модель межконфликтного общения в экстремальной ситуации.