

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА  
«ГОРОД ЛЮДИНОВО И ЛЮДИНОВСКИЙ РАЙОН»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №\_3  
от 01.02.2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ ДО  
«Дом детского творчества»  
Т.А. Прохорова  
от 01.02.2023г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ СЕТЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТРИСТА ШЕСТЬДЕСЯТ ГРАДУСОВ»**

Срок реализации: 1 месяц

Возраст обучающихся: 10-14 лет.

Разработчик:  
Пинюкова Анжела Григорьевна,  
Педагог дополнительного образования

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Данная программа является краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей, социально-гуманитарной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 месяц для детей 10-14 лет. Уровень освоения- стартовый. Язык реализации – русский.

Программа позволяет дать основные представления обучающимся об эмоциональном интеллекте.

Программа разработана в соответствии с современными требованиями и следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон №304-ФЗ от 31 июля 2020 года о внесении изменений в Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».
- Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

#### **Актуальность программы**

В условиях стремительно разворачивающихся во всем мире изменений, когда интенсивно меняются условия жизни, особенно актуальной становится проблема социализации и социальной адаптации подрастающего поколения. Решение данной проблемы является приоритетной задачей системы образования, как одного из важнейших институтов социализации. В современной парадигме образования акцент сделан на создание психолого-педагогических условий сохранения и укрепления здоровья, формирования достойной жизненной перспективы каждого учащегося, максимально возможной самореализации в социально позитивных видах деятельности. Достижение обозначенных ориентиров невозможно без наличия у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях, правилах грамотного взаимодействия с окружающими людьми и продуктивных действиях в различных жизненных ситуациях. Это обуславливает необходимость реализации специальных психолого-педагогических программ, предусматривающих формирование значимых для ребенка компетенций и навыков в соответствии с его индивидуальными возможностями и потребностями.

**Новизна** представленной программы заключается в том, что она краткосрочная. Преимуществом программы является особая организация содержания через реализацию логически взаимосвязанных между собой базовых и вариативных тематических разделов, обеспечивающих в единстве развитие навыков самопознания, эмоциональной регуляции и

социального взаимодействия. Каждый из включенных в программу разделов, может выступать как самостоятельный психолого-педагогический конструкт, обеспечивающий достижение конкретных психолого-педагогических целей.

Достижение результатов обеспечивается соблюдением ряда принципов построения и реализации программы:

- ✓ **Систематическое последовательное усложнение материала.** Программа построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с уровнем овладения знаниями учащимися.
- ✓ **Интерактивность.** В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию учащегося.
- ✓ **Практико-ориентированность и событийность.** Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач учащегося, обеспечивает их превращение в цепь связанных между собой событий, которые будут переживаться всеми участниками взаимодействия как целостность, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем мире.

**Индивидуальный подход. Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности учащегося, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня.**

**Программа модифицированная** ДООП «Компетенции XXI века. Эмоциональный интеллект» автор Командирова Ю.Г., ГБУДО Детско-юношеский творческий центр Васильевский остров», Санкт-Петербург.

#### **Особенности возрастной группы**

Обучение рассчитано на детей 10-14 лет.

**Уровень освоения программы** – стартовый.

**Объём программы** - 16 часов

**Срок освоения программы** –1 месяц

**Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа. Перерыв между занятиями 10 минут.**

**Один час равен 40 минутам.**

**Условия реализации программы:** Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия МКОУ ДО «Дом детского творчества» -базовая организация и МКОУ СОШ № 2 –организация партнер. Базовая организация предоставляет педагога для реализации программы и зачисляет обучающихся на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Организация партнер разрабатывает программу и предоставляет помещение и оборудование для проведения занятий.

Формирование групп происходит на добровольной основе, в рамках деятельности пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей, по заявлению родителей.

### **1.2. Цель и задачи**

**Цель программы:** Создание условий для социализации и социальной адаптации учащихся посредством формирования и развития социальных и эмоциональных навыков.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие*

- формировать первичные представления о понятии эмоций, чувств, эмпатии, коммуникации;
- обучать способам выражения своих эмоций вербально и невербально;
- обучать методам саморегуляции;
- обучать навыкам коммуникации, эффективного выхода из конфликтов;
- обучать приемам самопрезентации.

##### *Воспитательные*

- воспитывать личность с устойчивой позитивной самооценкой;
- воспитывать волевую составляющую самоконтроля;
- воспитывать чувство ответственности за результаты своего поведения, проявления эмоций;
- воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- воспитывать готовность к саморазвитию, самопознанию и обучению на протяжении всей

жизни.

*Развивающие*

- развивать умение идентификации собственных эмоций;
- развивать умение оценить роль эмоции в восприятии событий;
- развивать мотивацию к саморазвитию;
- развивать эмпатийность - понимание эмоций и чувств других людей, способности сопереживать другим;
- развивать социально-коммуникативные навыки для успешной работы в команде, способствующие бесконфликтному общению.

### 1.3. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводный раздел.	0,5	0,5	1	Входная диагностика
2	Общаться - это так легко...	2	4	6	Наблюдение
3	Мир эмоций.	1	2	3	Наблюдение
4	Встреча с самим собой.	2	3	5	Наблюдение
5	Итоговый контроль.	-	1	1	Ролевая игра
	Итого:	5	11	16	

### 1.4. Содержание программы

#### 1. Вводный этап.

**Теория:** Правила ТБ. Знакомство с программой. Правила поведения в группе.

**Практика:** Знакомство, сплочение группы построение эффективного командного взаимодействия. Подписания контракта и создание психологически безопасной атмосферы. Входная Диагностика.

## 2. Общаться -это так легко...

**Теория:** Устная и письменная речь; взгляд, выражение лица, жесты и позы. Типы и способы восприятия информации. Модальности стимула. Стили общения. Понятие конфликт, амбивалентный смысл конфликта. Стили поведения в конфликте. Качества лидера.

**Практика:** Анализ учащимися роли мимики, жестов и контакта глаз в общении с людьми. Диагностика ведущего канала восприятия информации. Диагностика стиля коммуникации. Техника «Вежливый отказ». Самоанализ стилей поведения в конфликте. Формирование обратной личностной связи. Упражнение «Портрет лидера». Упражнения на сплочение группы. Самооценка навыков общения на модели игровой ситуации.

## 3. Мир эмоций

**Теория:** Эмоции, способы проявления эмоций, распознавание эмоций. Амбивалентность эмоций. Природа чувств: страха, гнева, печали, обиды, радости. Разрядка эмоций: безопасная разрядка агрессии. Психологическое содержание чувства обиды и стыда. Тренинг эмпатических навыков. Саморефлексия. Развитие навыков формулирования Я-высказывания.

**Практика:** Медитативно-релаксационные упражнения. Обращение к телесному опыту переживания эмоций. Упражнение: «Перефразирование»; диагностика самоотношения, работа с негативными установками. Анализ психологической природы страха. Обращение к собственному опыту проявления агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении: вербальных и невербальных. Обучение способам безопасной разрядки агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии. Осознание психологической природы обиды. Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций. Тренинг эмпатических навыков. Закрепление навыков формулирования Я-высказываний.

## 4. Встреча с самим собой

**Теория:** Техники самопознания. Значение собственного имени человека и его различных форм, архитипическое содержание имени. Конгруэнтность в психологии. Самоанализ собственных достоинств и недостатков. Повышение уровня самопринятия. Ценностно-смысловая сфера личности человека. Техники управления временем. Основы семейных ценностей. Понятие самооценки и уверенности в себе. Самоутверждение человека в жизни. Схема Я-высказывания. Саморефлексия.

**Практика:** Техника «Час тишины», «Письмо самому себе». Развитие рефлексии через проективные формы и формы обратной связи. Обсуждение вопросов: «Нужно ли развивать конгруэнтность?»; «Как развивать конгруэнтность?». Самоанализ собственных достоинств и недостатков. Диагностика ценностно-смысловой сферы личности. Тест на профессиональную ориентацию. : Описание внешне идеального человека. Упражнение «Недостатки внешности и её достоинства». Упражнение «Кривое зеркало». Упражнение «Дерево семейных ценностей». Упражнение «Ваша будущая семья». : Упражнение «Круги воли». Игра «Откажись по-разному».

## 5. Итоговый контроль. Ролевая игра.

### 1.5. Планируемые результаты

*Предметные:*

- сформированы первичные представления о понятии эмоций, чувств, эмпатии, коммуникации;
- будут владеть способами выражения своих эмоций вербально и невербально;
- будут знать методы саморегуляции;
- развиты навыки коммуникации, эффективного выхода из конфликтов;
- будут владеть приемами самопрезентации.

*Личностные:*

- сформирована устойчивая позитивная самооценка;
- развита волевая составляющая самоконтроля;
- развито чувство ответственности за результаты своего поведения, проявления эмоций;

- Воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- Воспитывать готовность к саморазвитию, самопознанию и обучению на протяжении всей жизни.

*Метапредметные:*

- развиты умения идентификации собственных эмоций;
- развиты умения оценки роли эмоций в восприятии событий;
- развита мотивация к саморазвитию;
- развита эмпатийность - понимание эмоций и чувств других людей, способности сопереживать другим;
- развиты социально-коммуникативные навыки для успешной работы в команде, способствующие бесконфликтному общению;
- будут владеть отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарно - тематический план**

(составляется ежегодно) вынесено в отдельный документ (Приложение 1).

### **2.2.**

#### **Условия реализации программы**

##### **Кадровое обеспечение**

педагог дополнительного образования (педагог-психолог).

##### **Материально-техническое обеспечение**

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база. Наличие: учебного кабинета (студии) для занятий с детьми: стулья, компьютерное оборудование, экран с проектором, доска магнитно-маркерная, настольные игры, дидактические материалы: мультфильмы, комиксы, видеофильмы; диагностические материалы: тесты, метафорические карты

##### **Наглядное обеспечение**

Презентационные материалы размещены на ЯндексДиске;

<https://4brain.ru/emotion/>

<https://4brain.ru/akterskoe-masterstvo/emotions.php>

[https://www.ucheba.ru/project/websafetyspecial/case/emotional\\_competency.htm](https://www.ucheba.ru/project/websafetyspecial/case/emotional_competency.htm)

##### **Дидактическое обеспечение**

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий (Приложение 2).

### **2.3. Формы аттестации**

По завершении курса проводится итоговая аттестация, которая отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- *усвоение знаний по базовым темам программы;*
- *овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;*
- *формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.*

**Используются следующие формы проверки:** ролевая игра.

**Методы проверки:** наблюдение, анализ ролевой игры.

Итоговая аттестация осуществляется в форме ролевой игры.

### **2.4. Контрольно-оценочные материалы**

На занятиях применяется, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических и творческих заданий. В течение учебного периода ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за эмоциональным развитием каждого обучающегося (Приложение 3).

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Пример:

*Используется 10- бальная система оценки результатов*

*8-10 баллов – высокий уровень,*

*4 - 7 баллов – средний уровень,*

*1 - 3 балла – низкий уровень*

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса обучающихся к развитию собственного эмоционального интеллекта

### **2.5. Методическое обеспечение**

Наиболее приемлемой формой организации образовательного процесса в этом виде деятельности являются следующие методы обучения и педагогические технологии: проблемные лекции; методы активного обучения - элементы тренинга, функциональные и ролевые игры, решение кейсов, групповые дискуссии; дистанционные формы обучения; самостоятельная работа педагога по разработке программ диагностики, формирования и развития эмоционального интеллекта учащихся с последующим их обсуждением в ходе практических занятий.

Развивающие и обучающие технологии: игры, упражнения, направленные на рефлексию, межличностное, групповое взаимодействие; решение кейсов (для подростков), групповые обсуждения, мини эксперименты. Настольные игры: Имаджариум, Диксит, Эмпатио, сюжетно-ролевые игры. Содержание каждого занятия предполагает тематические упражнения или игры, направленные на распознавание, рефлексию и вербализацию эмоциональных состояний. Это способствует формированию навыков наблюдательности в общении, рефлексии и эффективным речевым моделям выражения эмоций.

### **2.6. Рабочая программа**

Составляется ежегодно и выносится в отдельный документ

## Литература для педагога

### 2.7. Список литературы

#### *Основная*

1. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2017. - № 5. - С. 57-65.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. - Новополюцк : ПГУ, 2019. - 388 с.
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена /И. Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2018. - № 3. - С. 78-86.
4. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта //Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция, 26-27 ноября 2004 года, Смоленск: в 2 ч. -Смоленск: Изд-во СГПУ, 2017. Ч. 1. - С. 22-26.
5. Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-воМоск. ун-та, 2019. - 143 с.
6. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез.науч.практ. конф.;редкол.: А.А. Крылов [и др.]. - СПб.:Изд-воСанктПетербур.ун-та, 2018. - С. 25 - 26.
7. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М,Альпина Бизнес Букс, 2019. - С. 22--23.
8. Программа тренинга эмоционального интеллекта подготовлена педагогом-психологом МБОУ СОШ №34 г.Иркутска Рожковой
9. Психологические игры и упражнения/Г.Н. Бояринцева, авт-сост.-Пермь, 2012
10. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие/М.Генезис, 2010
11. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие/М.Генезис, 2010

#### **Сайты, использованные для разработки программы и организации образовательного процесса:**

1. HR-Portal, Психология: личность и бизнес.- Режим доступа<https://hr-portal.ru/article/emocionalnyy-intellekt-pochemu-opredelyaet-nashu-zhizn-i-kak-nad-nim-rabotat> (Дата обращения 13.05.2020)



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Календарно - тематическое планирование  
программы «Триста шестьдесят градусов» возраст 10-14 лет.**

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство, сплочение группы.		1	0,5	групповая	0,5	индивидуальная
2	2	Способы восприятия информации		1			1	групповая
3	2	Стили общения <i>Техника «Вежливый отказ».</i>		1	0,5		0,5	групповая
4	2	Понятие конфликт.		1	1	групповая		
5	2	Стили поведения в конфликте <i>Самоанализ стилей поведения в конфликте.</i>		1			1	групповая
6	2	Качества ЛИДЕРА <i>Упражнение «Портрет лидера».</i>		1			1	групповая
7	2	Самооценка навыков общения <i>Упражнения на сплочение группы.</i>		1			1	индивидуальная
8	3	Эмоции <i>Упражнение: «Перифразирование»; диагностика самоотношения, работа с негативными установками.</i>		1	0,5		0,5	групповая
9	3	Природа чувств <i>Анализ психологической природы</i>		1	0,5		0,5	индивидуальная

		<i>страха. Обращение к собственному опыту проявления агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении: вербальных и невербальных. Обучение способам безопасной разрядки агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии. Осознание психологической природы обиды.</i>						
10	3	Тренинг эмпатических навыков <i>Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций. Тренинг эмпатических навыков. Закрепление навыков формулирования Я-высказываний.</i>	1				1	индивидуальная
11	4	Техника сомопознания Техника «Час тишины», «Письмо самому себе». Развитие рефлексии через проективные формы и формы обратной связи.	1		1	групповая	1	
12	4	Конгруэнтность в психологии <i>Обсуждение вопросов: «Нужно ли развивать конгруэнтность?»; «Как развивать конгруэнтность?».</i>	1		1	групповая		
13	4	Ценностно-смысловая сфера личности человека <i>Самоанализ собственных достоинств и недостатков. Диагностика ценностно-смысловой сферы личности. Тест на профессиональную ориентацию.:</i>	1				1	групповая
14	4	Понятие сомооценки и уверенности в себе <i>Описание внешне идеального человека. Упражнение «Недо-</i>	1				1	групповая

		<i>статки внешности и её достоинства». Упражнение «Кривое зеркало». Упражнение «Дерево семейных ценностей». Упражнение «Ваша будущая семья». : Упражнение «Круги воли». Игра «Откажись по-разному».</i>						
15	5	итоговый контроль		<b>1</b>			<b>1</b>	групповая
<b>ИТОГО:</b>				<b>16</b>	<b>5</b>		<b>11</b>	

## Список примеров дидактического материала

**Входная диагностика****Методика «Словарь эмоций» и методика «Тест лицевой экспрессии» (Иванова Е. С.)**

Форма проведения: индивидуальная.

**Методика «Словарь эмоций»** разработана для диагностики детей дошкольного и школьного возраста. Данная методика направлена на выявление количества эмоций, которые может назвать ребёнок.

*Метод проведения теста:* методика включает в себя опрос ребёнка о тех эмоциях, которые он знает.

*Обработка данных.* Все занесенные в протокол данные соотносятся с уровнями развития эмоциональной сферы.

Высокий уровень: 7 и более названных эмоций

Средний уровень: 4-6 названных эмоций

Низкий уровень: Менее 4 названных эмоций

**Методика «Тест лицевой экспрессии».**

*Метод проведения теста:* ребёнку предъявляется ряд фотографий, на которых изображены герои литературных произведений. Испытуемому необходимо описать те эмоции, которые испытывают герои, изображенные на рисунке.

*Обработка данных.*

Высокий уровень: 5 фотографий описаны

Средний уровень: 3-4 фотографии описаны

Низкий уровень: 0-2 фотографии описаны

**Техника Вежливого отказа**

Цели: актуализация навыка вежливых отказов.

Результаты (ЗУН):

- навык отказа.
- навык вежливости.

Требуемый реквизит:

реквизит не требуется.

**Описание:**

если человек умеет правильно и вежливо отказываться, это позволит ему не стать обладателем кучи ненужных вещей и услуг. Наличие этого навыка также позволит индивидууму не генерировать негативные эмоции, общаясь с очередным продавцом, навязывающим свои услуги. В мини-лекции описаны несколько техник вежливого отказа, с которыми можно познакомит аудиторию на своем тренинге.

*Инструкция:*

Если вы никому не отказываете, это еще не значит, что вы действуете во благо. Если вы не умеете говорить «нет», другим людям будет нетрудно заставить вас поступать так, как им хочется. Умение твердо возражать — это важный этап в борьбе за самостоятельность мышления и поведения, за твердое следование своим намерениям.

Научиться твердо возражать — важный этап в борьбе за самостоятельность мышления и поведения, за твердое следование своим намерениям.

Если вы не умеете говорить «нет», другим людям будет нетрудно заставить вас поступать так, как им хочется. Речь идет не просто о ситуации, когда вы не хотите своим отказом причинить кому-нибудь неприятность. Существуют ситуации, при которых отказ более гуманен по отношению к окружающим, нежели тщетные усилия удовлетворить их желания.

- Первая группа — это ситуации, в которых вы точно знаете, что не сможете выполнить просьбу. Тем не менее, вы соглашаетесь, а затем ее не выполняете. Так вы подводите че-

ловека, который на вас рассчитывал. Вы бы не причинили ему такого вреда, если бы сразу известили, что его просьба не будет выполнена.

- Вторая группа ситуаций обычно связана с любовными отношениями, лишенными взаимности. Если вам симпатизирует человек, который вам не нравится, а вы с ним встречаетесь для того, чтобы не расстроить его отказом, вы неизбежно причините ему еще большую боль позже, когда будете вынуждены сказать правду. Вы глубоко раните человека на более продолжительное время, потому что в самом начале не сумели сказать ему «нет».
- Третья группа ситуаций относится к тем случаям, когда выполнение просьбы влечет за собой нарушение закона или может причинить кому-нибудь вред, а вы этого не хотите.

Если вы никому не отказываете, это еще не значит, что вы действуете во благо. В конце концов, страдают оба: один — от обманутых надежд, другой — от ощущения беспомощности и укоров совести, а впоследствии еще и от чувства вины.

Выделим две группы ситуаций, когда другой человек пытается побудить вас сделать то, что не в ваших интересах.

1. Вас просят что-то сделать, в чем-то уступить для того, чтобы помочь просящему.
2. Вам предлагают «для вашего блага» то, что вам не нужно.

В каждом случае необходимо отделить то, что нужно другому, и то, что в ваших интересах: «привести личную границу».

### **1. Личные границы и отказ**

Способность сказать «нет» имеет критическое значение для каждого человека. Она служит всему миру знаком: «Я — личность. У меня есть потребности, вкусы, предпочтения, которые столь же важны, как и ваши. Я могу за себя постоять». Когда вы говорите «нет», вы обозначаете границы своего суверенитета. Нужды и потребности всех остальных людей в мире находятся за проведенными вами границами. Внутри — ваши собственные потребности и чаяния.

Одна из причин того, что вам трудно охранять собственные интересы, может состоять в том, что ваши ранние решения заставляют вас ставить на первое место интересы других людей, а заботу о себе считать проявлением эгоизма.

Особые проблемы со словом «нет» имеют люди с нарушенной самооценкой. Они чувствуют себя недостойными давать отпор окружающим. Они не чувствуют себя вправе устанавливать границы своего «я». Они боятся, что, сказав «нет», потеряют работу или друзей, и надеются, что своей покладистостью не рассердят окружающих.

Между тем, то обстоятельство, что вы кого-то не устраиваете, ничего не говорит о том, хороши вы или плохи, достойны любви или нет.

Если вовремя не ограничить «территориальную целостность» своей личности, постепенно накапливаются впечатления, что вас постоянно используют в непонятных целях. Каждый может потратить ваше время или потеснить вас в пространстве. Вы тратите свое время и силы ради тех, кто не дает вам взамен никакой радости.

Во многих случаях простое «нет» или «спасибо, нет» — все, что нужно для установления личных границ. Вы не обязаны ничего объяснять. Вам нет нужды извиняться. Чем проще отказ, тем он убедительней и конструктивней. Ваши отказы, произнесенные любезным, но вполне уверенным тоном, создадут ощущение, что вы отвергаете не самого человека, а только его просьбу. В других обстоятельствах у вас может появиться желание объясниться подробней.

### **2. Отказ «Обозначение границ»**

Реализация этой техники осуществляется в три этапа: вы отдаете просителю должное, определяете свою позицию и проводите разграничительную линию. Если вы используете все три компонента, вам нет нужды в ответ на просьбу сердиться или пускаться в объяснения.

- Отдайте просителю должное. Если вы не очень понимаете, о чем вас просят, переспросите, чтобы узнать подробней. Когда вы обратили должное внимание на просьбу, проситель может быть уверен, что понят правильно. Если вас просят о невыполнимом одолжении — поблагодарите за то, что обратились именно к вам. Если вам предлагают то, что вам не нужно — поблагодарите за заботу: «Я рад(а), что вы обратились именно ко мне» или «Это замечательное предложение».
- Определите свою позицию (предпочтения, чувства, понимание ситуации). Определите для себя, сможете ли вы сделать то, о чем вас просят, хотите ли вы этого и будете ли делать. Если вы решили отказать, то ведите себя уверенно и конструктивно, насколько можете. Не надо извиняться, принижать себя. Просто дайте понять, каково вам: «Я слишком устал(а) под

вечер»; «Я уже связан(а) другими обязательствами»; «В пятницу встретиться совершенно невозможно»; «Сейчас я никак не смогу выкроить время»; «Боюсь, что я ничего не могу для вас сделать»; «Я этим не занимаюсь, извините».

- Скажите «нет». Уверенно и однозначно откажите: «Спасибо, нет»; «Нет, не хочу»; «Нет, я лучше не буду»; «Мне это не подходит».

В большинстве случаев этого достаточно. Однако некоторые люди проявляют настойчивость, чтобы добиться от вас того, на что они не имеют права. Они пытаются вами манипулировать, то есть сыграть на ваших чувствах:

- вызвать вашу жалость: «Я очень расстроюсь... У меня будут из-за тебя большие неприятности... Я покончу с собой...».
- обратиться к вашему самолюбию: «Такой добрый человек как ты не может оставить в беде...».
- обратиться к неустойчивой самооценке: «Что, испугался?! Если не выпьешь, значит, ты слабак!».
- шантажировать: «Если не сделаешь, я с тобой не буду дружить».

### **3. Техника «Перманентный отказ»**

Противостоять манипулятору помогает техника перманентного отказа. Однозначно, четко и лаконично, используя технику проведения границ, мы формулируем то, чего не желаем:

- Благодарность за доверие, предложение.
- Аргументация отказа.
- Вежливый, но твердый отказ. Далее мы выслушиваем аргументы просящего (или предлагающего), повторяем их, чтобы он понял, что мы его слышим, и снова отказываем.
- Выслушивание и повторение аргументов оппонента.
- Вежливый и твердый отказ.

Мы не позволяем увести себя в сторону, не поддерживаем побочных тем, словно противоположная сторона их не произносит. Мы не приводим никаких доводов в свое оправдание, не объясняем, почему мы не желаем того или другого.

Неприятное впечатление от отказа стремимся сгладить благодарностью за сделанное нам предложение, даже если не проявляем к нему интереса. Мы разделяем позитивные намерения и цели противоположной стороны; соглашаемся со всем, что говорит нам другой человек, если это правдиво или, по крайней мере, выглядит вероятным.

Только в одном мы продолжаем вести свою линию: вразумительно говорим о том, чего не желаем. Не стоит реагировать на попытки противоположной стороны вовлечь вас в сети манипуляции. Разумно ограничиться одним лишь отказом и исключить какие-либо высказывания, унижающие достоинство оппонента.

Мы можем отказывать не только в том, что незаконно, но и в тех ситуациях, где мы отказываться не обязаны, где у нас есть выбор. Последние ситуации представляют для многих людей особую проблему: трудно отказать из страха перед осуждением, обидой со стороны просящего. В основе этого страха лежит иррациональное убеждение: «Я обязан быть хорошим(ей) для всех».

### **4. Некоторые дополнительные техники отказа**

- Держите паузу. Если вы имеете проблемы с обозначением своих личностных границ и автоматически отвечаете согласием на любую просьбу, попробуйте для начала оттягивать свой ответ. Возможно, вам удастся продумать его тщательней, если не будет давления со стороны. «Я позвоню вам в конце недели»; «Я дам вам знать к середине дня»; «Можно, я перезвоню вам через пять минут?»
- Проявляйте сочувствие. Если партнер начинает рассказывать вам о своих трудностях, то, прежде всего, нужно отнестись к ним с пониманием, но не более того, а именно: «Это действительно серьезная проблема, я понимаю» или: «Да, мне жаль, что у вас такие трудности», — и на этом решительно остановиться. Вы не обязаны никого выручать, если вам это не нужно. Можно сказать и так: «Да, плохо дело, но я надеюсь, вы непременно найдете выход».
- Не перебирайте с извинениями. Когда вы извиняетесь за свой отказ, вы тем самым, может быть, не намеренно, признаетесь перед собой и перед другими, что не чувствуете себя вправе постоять за себя. Вы говорите буквально следующее: «Простите меня за то, что мои интересы для меня ближе ваших». Чрезмерные извинения с вашей стороны как бы приглашают других еще чуть-чуть на вас надавить — и вы сдадитесь.

- Не принижайте себя. Есть люди, которые определяют свои личностные границы, занижая собственные возможности. «Я слишком слабый (тупой, неуклюжий, бедный, напуганный)». По большому счету, говорить «не хочу» лучше, чем говорить «не могу». Когда вы говорите «не могу», другой, якобы для вашей же пользы, станет вас убеждать, что нет, вы такой, вы можете. И тогда вам придется доказывать вашу же несостоятельность. Но если вы говорите «не хочу», то спорить не о чем.
- Будьте точны. Определяйте точно, что вы готовы совершить, а что делать не будете: «Я готов помочь вам перенести мебель, но только не укладывать вещи»; «Я могу вас подвезти до работы, но только если к четверти девятого вы будете готовы».
- Следите за своими интонациями и жестами. Стойте или сидите в удобной для вас позе. Смотрите в глаза собеседнику. Говорите уверенно, полным голосом. Пусть ваша поза и ваш голос служат дополнительным подтверждением вашей уверенности.
- Остерегайтесь чувства вины. Сказав «нет», вы можете захотеть сделать что-нибудь для того, кому только что отказали. Убедитесь, что ваш порыв не вызван чувством вины. Лучше не связывать себя обещаниями, о которых потом будете жалеть.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы обычно разговариваете с навязчивыми агентами, желающими вам что-либо продать?
- Знаете ли вы какие-либо другие техники отказа?
- Бывает ли, что вы отвечаете навязчивым продавцам агрессивно; почему это происходит?
- Как избежать негативных эмоций общаясь с навязчивыми рекламными агентами?

### **Упражнение «Портрет лидера»**

**образный.** Вам необходимо нарисовать портрет лидера, используя бумагу и фломастеры. Попробуйте в рисунке отразить качества, которыми, по-вашему, должен обладать лидер. Вам дается 10 минут чтобы обсудить и нарисовать портрет. Во время самой работы необходимо соблюдать полную тишину. Общаться можно только невербально.

\* *качества.* Вы нарисовали портреты. Теперь по одному человеку от группы нам попытаются пояснить, что нарисовано. Вторая группа может задавать уточняющие вопросы. Рядом с портретом выписываем качества, которыми обладает нарисованный лидер. Теперь давайте из двух таблиц качеств сделаем одну. (Выписываются качества лидера без повторений). Перепишите эти качества себе на листок и галочками отметьте те качества, которыми, по-вашему, вы обладаете.

\* **обмен качествами.** Посмотрите друг на друга. Многие из вас обладают качествами, которые мы написали. По моему сигналу вы все встаете со своих мест и начинаете двигаться по комнате с целью обмена качествами. Если вы видите, что какое-то качество ярко выражено у другого, вы просите немножко этого качества, при этом совсем необязательно, что этого качества не должно быть у вас самих. Те качества, которые просите вы, отмечаете в левой колонке вашего списка качеств, качества, которые просят у вас, вы отмечаете в правой колонке. Одно и то же качество вы можете попросить у нескольких человек. На эту работу вам дается 10 минут. После этого листки подписываются и собираются ведущим.

### **Упражнения на сплочение**

#### **1. Две правды и одна ложь**

Размер команды: от 3 человек

Время: 2–3 минуты на человека

Правила игры. Попросите всех в группе рассказать о себе два факта и одну ложь. Чем экзотичнее факты (например, «Я прыгал с парашютом в Коста-Рике») и чем достовернее ложь (например, «У меня две собаки»), тем веселее будет игра. Все эти утверждения можно собрать в презентацию, в которой будет по одному слайду для каждого участника, или же играть без подготовки. Попросите каждого участника представить три таких утверждения о себе и предложите группе проголосовать, чтобы выбрать, что из этого является ложью.

Чем полезно это упражнение. Эта игра хорошо подходит для групп, участники которых пока плохо знают друг друга. То, о чём вы рассказываете, впоследствии может стать темой для раз-

говоров (например, «А что ещё ты делала в Коста-Рике?»), которые помогут составить более полное представление о тех, с кем вы работаете.

## **2. Монетка за твои мысли**

Размер команды: от 5 человек

Время: 2–3 минуты на человека

Правила игры. Вам понадобится коробка с монетами. Самая старая монета должна быть отчеканена не раньше года рождения самого молодого сотрудника (тут не получится похвастаться старыми коллекционными монетами). Попросите каждого участника достать монету из коробки и поделиться историей, воспоминанием или чем-то важным, что с ним произошло в году, когда была отчеканена эта монета. Это может быть что угодно, от воспоминания о том, как вы научились ездить на велосипеде, до истории о том, как вы устроились на свою первую работу.

Чем полезно это упражнение. Это весёлый вариант простого упражнения для снятия психологического напряжения, которое даёт всем возможность рассказать коллегам что-то личное. Можно дать всем возможность рассказать по несколько историй, если они получаются короткими, или слушать длинные истории, чтобы больше узнать о каждом из коллег.

## **3. Картинки настроения**

Размер команды: от 5 человек

Время: 2–3 минуты на человека

Правила игры. Эта игра требует небольшой подготовки, так как вам понадобится набор картинок. Можно собрать вырезки из газет и журналов, плакаты или открытки, а также распечатать картинки из интернета (проще всего искать их в Pinterest). На картинках должны быть пейзажи, города, люди, формы или животные разных цветов и в разных ракурсах.

Разложите картинки и попросите коллег выбрать по одной картинке, соответствующей их настроению. Когда все сделают свой выбор, предложите сотрудникам рассказать, что они видят на изображении, какие чувства оно вызывает, и почему они его выбрали.

Чем полезно это упражнение. Это упражнение — хороший способ начать совещание или семинар, поскольку позволяет прощупать настроение в группе необычным и креативным способом. Необязательно просить участников выбирать картинку по их настроению — с помощью этого метода можно попробовать узнать, что люди ожидают от семинара, их чувства в отношении текущего проекта или о том, как им хотелось бы закончить день. Как говорится, показать проще, чем рассказать, и это упражнение помогает многим людям выражать свои чувства.

## **4. Упражнение «Одно слово»**

Размер команды: от 3 человек

Время: 5–10 минут

Правила игры. Выберите фразу, связанную с темой совещания, и попросите всех записать или сказать одно слово, которое приходит на ум. Эти слова можно записать на доске или собрать в презентацию, чтобы вернуться к ним позже.

Чем полезно это упражнение. Это хороший способ собрать мнения, мысли или чувства всех участников совещания. Вы сможете оценить атмосферу перед погружением в основную тему встречи, а также обнаружить вопросы или проблемы, которые можно рассмотреть, что сделает совещание более полезным для всех собравшихся.

## **5. Рисование спиной к спине**

Размер команды: от 4 человек

Время: 5–10 минут

Правила игры. Разделите команду на группы по два человека и посадите их спиной к спине. Дайте одному человеку бумагу и ручку, а другому человеку покажите изображение чего-то, что достаточно просто нарисовать (это может быть машина, цветок или дом). Человек, который видел изображение, должен описать его своему напарнику, при этом не называя предмет, который нужно нарисовать. Второй человек должен его нарисовать. Можно описывать форму, размер и текстуру, но нельзя сказать, например, «Нарисуй лилию». Когда все рисунки будут готовы, представьте их на всеобщее обозрение и посмотрите, насколько они похожи на оригиналы.

Чем полезно это упражнение. Эта игра — забавный способ поработать над коммуникационными навыками, в особенности над умением слушать. Кроме того, она даёт участникам коллектива возможность проявить творческое мышление, найдя нестандартный способ описать изображение коллеге.



## 6. Построение по дням рождения

Размер команды: от 8 человек

Время: 10–15 минут

Правила игры. Попросите команду выстроиться в линию по порядку дней рождений, не разговаривая друг с другом. Можно общаться знаками и жестами, подталкивать друг друга, чтобы перестроиться. Упражнение можно усложнить, ограничив игру по времени!

Чем полезно это упражнение. Кроме того, что все узнают, когда у кого день рождения (чем впоследствии всегда можно будет воспользоваться, чтобы начать разговор), команда учится общаться без слов. И хотя это упражнение довольно сложное и может вызывать отрицательные эмоции, оно тренирует навыки определения контуров проблем, совместной работы и невербальной коммуникации.

### Упражнение «Перефразирование»

*Цель – заставить переводчика отставать от оратора и анализировать смысл текста.*

*Развитие словарного запаса.*

Включите воспроизведение записанного заранее текста, но переводите его не дословно, а **перефразируя**. Перефразирование активизирует мыслительные процессы. Необходимость подбирать новые слова заставит вас отставать от речи оратора до тех пор, пока вы не услышите полностью одну единицу смысла, чтобы начать с ней работать и выполнять перевод.

Интерпретация текста при этом должна быть стилистически и грамматически точной, непредвзятой, безупречно грамотной.

### Диагностика уровня эмпатии (И. М. Юсупов)

Предлагаемая методика успешно используется казанским психологом И. М. Юсуповым для исследования эмпатии (сопереживания), т.е. умения поставить себя на место другого человека, способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей.

Сопереживание — это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой, так, как если бы они были нашими собственными. Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа:

0 — не знаю; 1 — нет, никогда; 2 — иногда; 3 — часто; 4 — почти всегда; 5 — да, всегда.

#### ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии "Жизнь замечательных людей".
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных направлений предпочитаю музыку в современных ритмах.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.

20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

**ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ** Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Если вы ответили "не знаю" на утверждения № 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также "да, всегда" на утверждения №11, 13, 15, 27, то вы не были откровенны, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным пунктам выдали не более трех неискренних ответов, при четырех уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти можете считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты №2,5,8,9, 10, 12, 13, 15,16,19,21, 22,24,25,26,27, 29 и 32.

Соотнесите результат с приведенной ниже шкалой развитости эмпатийных тенденций.

От 82 до 90 баллов — очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении вы, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свое эмоциональное состояние. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко вы испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Вас не покидает беспокойство за родных и близких. Вы очень ранимы, можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия начальника. Ваша впечатлительность порой не даст вам заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, вы нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь о своем психическом здоровье.

От 63 до 81 балла — высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать; с неподдельным интересом относитесь к людям, вам нравится "читать" их лица и заглядывать в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык, должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликтов и находить компромиссные решения, хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий вы больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам; предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку; постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Вас очень легко вывести из равновесия.

От 37 до 62 баллов — нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас "толстокожим", однако вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностном общении вы более склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. Вы внимательны в общении, стараетесь понять больше, чем сказано собеседником, но при излишнем с вашей точки зрения излиянии чувств теряете терпение; предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не

будучи уверены в том, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов вы чаще следите за действием, чем за переживаниями героев; затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому, случается, что их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12—36 баллов — низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании; эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишёнными смысла. Вы отдаете предпочтение уединённым занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, вы больше цените за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывают моменты, когда вы чувствуете свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это поправимо: нужно лишь попытаться раскрыть свой "панцирь", пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.

11 баллов и менее — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Вы затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях вы нередко оказываетесь в неуклюжем положении, не находите взаимопонимания с окружающими. Вы любите острые ощущения; спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности вы слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, но взаимодействие с другими людьми — не ваш конек. Вы с иронией относитесь к сентиментальным проявлениям; болезненно переносите критику в свой адрес, хотя в состоянии бурно не реагировать на нее. Вам необходима гимнастика чувств.

## **Обучение способам безопасной разрядки агрессии**

### **«Крик»**

Выполнение этого упражнения не затребует никаких затрат с Вашей стороны, кроме одной: высвободить то, что Вы подавили в себе.

Наберите в грудь воздух, прикройте лицо подушкой и закричать. Повторить крик несколько раз, пока не наступит ощущение опустошения.

### **«Стряхни»**

Порой мы носим в себе большие или маленькие тяжести, которые отнимают у нас много сил. Выполнение этого упражнения поможет избавиться от негативного, мешающего и неприятного. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как всё неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самом себе — слетают с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бёдер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь всё бодрее, будто заново родились.

### **«Прощай, напряжение»**

Возьмите газетный лист бумаги: скомкайте его и вложите всё свое напряжение и закиньте подале; слепите из газеты свое настроение; скомкать как можно меньше; разорвите его на мелкие-мелкие кусочки и выбросите в урну.

### **«Я хвалю себя за то, что...»**

Во время этого упражнения у вас появится возможность повысить свою самооценку. Похвалите себя за что хотите. Необходимо продолжить фразу «Я хвалю себя за то, что...»

### **«Очищающее дыхание»**

Сядьте, выпрямившись на стул. Положите ладони на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Посмотрите мысленно в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда вы выдыхаете представьте себе, что ваш выдох долетает до двери комнаты. А когда вы вдыхаете, не напрягай-

тес, пусть воздух просто снова войдёт в тело... Можно придать своему дыханию какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представить себе, что выдыхаете беспокойство, страх, напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать приятный цвет, например голубой. И представить, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость.

#### **«Рисуем чувства»**

Когда на душе тревожно или вас что-то сильно беспокоит, возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или целую картинку (можете даже «покалякать», как маленькие дети), в общем, все, что вам хочется.

#### Упражнения, направленные на обучение ребёнка способам разрядки гнева, агрессии.

---

1. Скомкать и рвать бумагу.
2. Бить подушку или боксёрскую грушу.
3. Топать ногами.
4. Громко кричать, используя «стаканчик» для крика.
5. Пинать ногой подушку.
6. Написать все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить эту бумагу.
7. Втирать пластилин в картонку или бумагу.
8. Использовать водяной пистолет или надувные дубинки (в домашних условиях).

#### **Реагирование на гнев через движение.**

Попросить детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем попросите подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева. Попросите их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях тела они наиболее сильные. Затем попросите их встать (если они сидели), и пусть совершают движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства, которые они испытывают. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

Обсудите с детьми: легко ли было выполнять упражнения; в чём они испытывали затруднения; что они чувствовали во время выполнения упражнений; изменилось ли их состояние после выполнения упражнений.

#### **Письма гнева.**

Попросите ребёнка подумать о том человеке, который вызывает у них гнев (или о ситуациях). Попросите написать письмо (описать ситуацию). Важно чтобы ребёнок полностью выразил свою агрессию, то, что он переживает. После этого спросите его, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, выбросить, сжечь, привязать к ниточке воздушного шара и т.д. Важно не предлагать варианты, а услышать его желание. Обсудить с ребёнком это упражнение.

#### **Упражнение: «Кривое зеркало»**

Детям предлагается поменяться парами, затем, как и в предыдущей игре, дети присаживаются друг напротив друга., один из детей в паре должен показывать движение, а второй копирует движение только наоборот (получается «кривое зеркало»): Если рука вверх, то второй участник опускает руку вниз, если топнул левой, то «зеркало» повторяет это движение правой. Затем участники меняются, игра повторяется.

#### **Упражнение «Дерево семейных ценностей»**

Цель: определение и ранжирование семейных ценностей. Каждая группа получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться). Задача родителей – ранжировать ценности:

– в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях.

- в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться.

- в крону – желаемые, но не обязательные ценности.

Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что – то добавить свое.

Перечень возможных семейных ценностей:

уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, верность, карьерный рост, доверие.

Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходств.

## **НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ**

1. EQ – эмоциональный интеллект, игры для ума
2. Котики SELFIE VTDIA
3. BrainyTrainy