

**Программа формирования навыков психологической устойчивости
специалистов критической информационной инфраструктуры
«Акселератор безопасности»**

Цель программы: формирование психологической устойчивости личности, конструктивного отношения к информационно-психологическим угрозам, а также способности гибко управлять эмоциональными реакциями.

Задачи:

1. освоение навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний;
2. детализация Я-концепции, осознание реального образа «Я», развитие целостного самосознания;
3. определение целей и способов самореализации;
4. формирование ценностного самоотношения и доверия к себе;
5. развитие способности к рефлексии;
6. анализ психологических особенностей экстремальных ситуаций и возникающих в следствии этого у человека состояний;
7. формирование практических умений и навыков применения полученных знаний в профессиональной деятельности;
8. развитие субъектной позиции;
9. формирование навыка занимать метапозицию в сложных или конфликтных ситуациях;
10. развитие толерантности к неопределенности и открытости новому опыту.

Рекомендации по внедрению программы.

Методика проведения занятий по формированию психологической устойчивости основывается на принципе поэтапности развития группы и преемственности в самопознании и самосовершенствовании. Каждое последующее занятие является логическим продолжением предыдущего, а в содержательном плане — основой следующего.

Содержание программы

№ темы	Тема занятия	Количество занятий
I	Эмоциональная компетентность как жизненный ресурс	1
II	Источники равновесия	2
III	Освоение навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний	2
IV	Дыхательная саморегуляция	1
V	Самопознание, повышение ценностного самоотношения к себе	3
VI	Формирование позитивного мышления	2
VII	Защита психологических границ	1

Рекомендуемые нормы взаимодействия:

- предоставлять конструктивную обратную связь;
- акцентировать язык чувств;
- мыслить позитивно, высказываться в категориях желаний, а не страхов (без частиц «не»);
- быть внимательным и присутствовать «здесь и теперь»;
- исследовательская позиция;
- правило «Стоп»;
- конфиденциальность.

Основные методы обучения.

Только тогда информация становится внутренним достоянием личности, когда она отработана в реальных ситуациях, хотя бы учебных. Для проведения занятий используются активные и интерактивные методы обучения, при этом

их выбор мотивируется целью и задачами занятия, спецификой и потребностями аудитории.

В реализации предложенной программы применяются такие методы как: мини-лекции, мини-дискуссии, фасилитация, мозговой штурм, группирование, модерация, ролевая игра, практические методы, самодиагностика, индивидуальная работа, творческий труд, кластер, рефлексия, шеринг, домашнее задание.

I. Эмоциональная компетентность как жизненный ресурс

Цель: совместно с участниками создать образ эмоционально компетентного человека, идентификация понятия «эмоциональная компетентность», осознание влияния эмоциональной компетентности на жизнеутверждения, дальнейший перенос опыта в жизненное пространство.

Занятие 1.

Упражнение № 1. Жизненные цели.

Необходимые материалы: бумага, журналы с картинками, ножницы, клей, фломастеры. Участникам предлагается создать коллаж, на котором будут отражены основные цели участников для реализации в ближайшем будущем. Предлагается подумать, как изменится их жизнь, если они приобретут навыки психологической устойчивости?

Мини-лекция. Функции эмоций.

Каждая из основных эмоций имеет уникальные адаптивные и мотивационные функции. Если эмоция становится интенсивнее, чем того требует ситуация, тогда она дезорганизует и разрушает.

Адаптивная функция. Сенсорная система (органы чувств) собирает информацию об окружающем мире, позволяет человеку выживать, комфортно существовать и развиваться.

Мобилизационная функция. Информация, полученная с помощью органов чувств вызывает эмоциональную реакцию, появляется энергия для действий, то есть эмоции несут в себе заряд энергии и эту энергию мы можем использовать по своему желанию, в том числе восстанавливать равновесие.

Мотивационная функция. После зарождения потребности сразу возникает эмоция или так называемое мотивационное возбуждение (например страх помогает избежать стрессогенных или опасных ситуаций еще до того, как возникнет реальная угроза).

Информационная функция. Переживания являются своеобразными сигналами. Эмоции сообщают информацию, используя ее мы можем действовать значительно эффективнее (например раздражение сообщает о том, что ситуация развивалась не так, как ожидалось).

Регулирующая функция. Эмоции выполняют регулируемую функцию, формируя готовность действовать определенным образом в отношении других людей. По внешним выразительным движениям, которые сопровождают эмоции (поза, жесты, мимика) можно сделать вывод о переживаниях окружающих и учитывать их в поведении.

Эмоции имеют силу, которой мы не всегда умеем управлять, а это как раз и является развитой эмоциональной компетенцией. Управление эмоциями-навык, который можно нарабатывать и развивать.

Упражнение № 2. Самооценка эмоциональной компетенции

(Анкетирование и обсуждение).

Упражнение № 3. Задание для домашней работы

Участникам предлагается начать вести дневник в виде интернет-блога и писать короткие заметки, мысли, находить примеры из различных произведений, иллюстрирующие то, что сейчас происходит с ними, в том числе с их эмоциями. Это будет способствовать переносу полученного на занятиях опыта в жизненное пространство.

II. Источники равновесия

Цель: формирование готовности к эмоционально-разумному поведению в напряженных жизненных ситуациях, ознакомление с техниками управления интенсивными эмоциями, развитие гибкости в процессе восприятия реальности.

Занятие 2.

Мини-лекция. В процессе любой деятельности возникает утомление, которое поначалу носит слабо выраженный характер. В этот момент необходимо оптимизировать состояние, не допускать перегрузки нервной системы. Психическая деятельность человека охватывает три сферы его существования: ментальную (умственную), эмоционально-чувственную, телесную. Всё, что мы чувствуем, переживаем отражается в нашем теле (напряжение мышц, сосудистые реакции, изменение дыхания и т. д.) Можем ли мы управлять эмоциональными реакциями? Способы влияния на эмоции:

- сменить объект концентрации, т. е. переключить внимание на другое событие, факт,
- переосмыслить убеждения, ценности, установки,
- преобразовать иррациональные мысли, вызывающие негативные эмоции, на рациональные,
- психофизиологическая саморегуляция,
- осознать эмоцию и сделать целесообразный выбор эмоциональной реакции

Далее предлагаются упражнения, с помощью которых можно отработать эмоциональные реакции. Следует заметить, что, несмотря на кажущуюся простоту, эффект от их выполнения будет достигнут лишь при условии регулярной практики.

На первой стадии рекомендуются физические упражнения как эффективное средство снятия мышечных зажимов. Важно отслеживать свои ощущения – мышечные, тактильные и т. д., это поможет быстрее овладеть навыками визуализации и релаксации, обрести опыт самодиагностики, а впоследствии и самокоррекции.

Вести дневники самоконтроля и фиксировать как свое физическое и эмоциональное состояние (аппетит, сон, пульс, самочувствие, настроение), так и содержание занятий, используемые в них методы, впечатления от

тренировок. Записи позволяют оценить успешность обучения и дают полезный материал при проведении индивидуальных консультаций.

Упражнение №1. «Список переживаний».

В любом порядке перечислите основные источники ваших переживаний. Теперь проранжируйте все проблемы, после чего проанализируйте, возможно ли повлиять на ситуацию. Если вы никак не можете повлиять на ситуацию, то нужно заняться аутогенной тренировкой, медитацией, мышечной релаксацией или спортом, выйти на прогулку. А если на ситуацию можно повлиять, напишите конечный результат, которого вы хотели бы достичь и какие шаги для реализации задуманного.

Упражнение № 2. «Метод Робинзона»

Если на ситуацию повлиять невозможно, можно попробовать воспользоваться «методом Робинзона». Оказавшись на необитаемом острове, Робинзон сумел найти позитивные стороны в печальных обстоятельствах своего положения. Он разделил тетрадь на две колонки и в левой части под заголовком «Зло» записал: «Я заброшен судьбой на необитаемый остров», а рядом под заголовком «Добро» отметил: «Но я жив, я не утонул подобно всем моим товарищам». Попробуйте найти светлые стороны в негативных, на первый взгляд, обстоятельствах вашей жизни.

Упражнение № 3. «Правильное дыхание».

С помощью следующей техники участники научатся тому, как насыщать кровь кислородом, нормализовать пульс и расслабить мышцы; уменьшить эмоциональное напряжение, переключить внимание от стрессора, восстановить способность к рациональному мышлению. Сядьте или встаньте ровно и достаточно устойчиво, расслабьтесь, закройте глаза. Сделайте медленный глубокий вдох на три счета. Вдох должен начинаться с живота, куда заходит первая порция воздуха, затем расширяется и приподнимается грудная клетка. Таким образом, получается волнообразное движение снизу вверх. Сделайте медленный выдох на пять счетов, сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка. На выдохе сделайте паузу в 5-7 секунд и повторите

заново это упражнение 8-10 раз. Освоение дыхательных психотехник необходимо для гармонизации собственных эмоций.

Упражнение № 4. «Переключение внимания»

Внимание – важнейшее условие успешного выполнения любого вида деятельности. В современном, перегруженном информацией мире, способность произвольно и сознательно регулировать свое внимание становится одним из важных условий успешной деятельности в любых сферах жизни, поскольку оно обеспечивает точность и полноту восприятия, способность избирательно извлекать нужную информацию, выделять главное и существенное, принимать правильных решений. Кроме того, внимание регулирует протекание всех психических процессов и сознательное поведение человека.

Чтобы потренировать концентрацию и переключение внимания необходимо выделить несколько кругов внимания:

- 1) большой – все обозримое пространство;
- 2) средний – пространство, где непосредственно разворачивается деятельность и общение человека;
- 3) малый – это ваше «Я» и ближайшее пространство, в котором оно пребывает и действует;
- 4) внутренний – это мир ваших переживаний и ощущений.

Задание: необходимо переключать внимание большого круга на средний, малый и на внутренний, а затем обратно. Это один из приемов, который можно использовать для отдыха, восстановления психологической устойчивости и профилактики эмоционального истощения. Переключение внимания позволяет снизить умственную напряженность. Можно использовать несколько техник:

«Фонарик». Представьте, что вы можете осветить что угодно с колоссальной силой и яркостью. Выберете какую-либо точку в большом и малом круге внимания. Переключайте «фонарик» от первой точки ко второй и обратно.

«Учимся наблюдать». В удобной, свободной позе в течение 1-5 минут пристально рассматривайте какой-либо не слишком сложный предмет, стремясь найти в нем как можно больше деталей. Основная задача – взгляд должен оставаться в пределах предмета и не скользить по другим объектам. Старайтесь сконцентрироваться на предмете, а не на своих мыслях. Повторяйте упражнение, пока не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на выбранном предмете.

Только когда это начнет получаться, нужно закрыть глаза и постараться вызвать в памяти зрительный образ предмета во всех его деталях. После этого открыть глаза и сравнить «оригинал» с «копией».

«Концентрация внимания на теле». Находясь в удобной, расслабленной позе, сфокусируйте внимание на любой части своего тела. Отключитесь от внешних звуков, посторонних мыслей. Следите за напряжением мышц, позой, мимикой. Скользите вниманием по телу. Если это получается, и вы перестали отвлекаться на постороннее, попробуйте удерживать внимание одновременно на нескольких частях тела, например, на ладонях и стопах.

Занятие 3.

Мини-лекция. Для сохранения эмоционального равновесия, хороших отношений необходимо освобождаться от негативных эмоций, уметь выражать их конструктивно. Существует немало способов, с помощью которых мы можем дать выход негативным эмоциям, сохраняя душевное равновесие. Правильно управлять эмоциями не означает их «гасить». Управлять, значит зафиксировать эмоцию (мысленно назвав её), а далее взять ответственность за свою эмоциональную реакцию. Мы не можем контролировать реакции других людей, лишь собственные реакции нам подвластны. Очень важно понять причины возникновения эмоции. Эмоциональный самоанализ и осознание проблемы уменьшают интенсивность эмоции — это психологическая закономерность. Важно также выбирать эмоциональную реакцию адекватно ситуации, т.е. уметь гибко реагировать в процессе общения. Уравновешенный человек является хозяином собственных эмоций: может оценить ситуацию с

разных позиций, спрогнозировать варианты эмоциональных реакций и выбрать лучший. Эмоциональное поведение совершенствуется на протяжении всей жизни. К сожалению, многим людям трудно четко и адекватно передать другим то, что они переживают. Можно попрактиковаться в этом, выполняя следующие упражнения.

Упражнение № 1. «Техника метафорического выражения чувств».

Участникам предлагается написать ассоциации к словарю эмоций и зачитать их. Можно задавать уточняющие вопросы. Например, гнев — шторм на море, нетерпение — ветер, страх — заяц и тому подобное. Эмоции и чувства важно выражать и в этом могут помочь образы. Применение метафор, сравнения, юмора помогает смягчить остроту ситуации.

Упражнение № 2. «Перспективный взгляд».

Участникам предлагается вспомнить любую стрессовую ситуацию и изменить временной масштаб восприятия, переместившись в будущее. Подумайте, как вы будете относиться к ситуации через месяц, через год, через двадцать лет?

Упражнение № 3. «Переключи внимание».

В стрессовом состоянии человек иногда концентрируется не на управлении своим поведением, а на собственных переживаниях. Безусловно, это не является хорошим способом разрешить ситуацию. Поэтому нужно научиться произвольно переключать внимание с собственных мыслей на внешние объекты. Необходимо сосредоточиться на мыслях, заполняющих сознание, а затем перевести внимание на внешние объекты, окружающие предметы или пейзаж за окном. Медленно перемещая фокус внимания с одного предмета на другой, рассматривая как можно больше мелких деталей.

Эту технику лучше применять в сочетании с методом диссоциации и дыхательными упражнениями.

Упражнение № 4. «Якорение».

Вспомните любую стрессовую ситуацию, когда вы испытывали беспокойство. Подумайте, в каком состоянии вы хотели бы находиться в тот

момент, чего вам не хватало, какого качества (уверенность, активность, твердость, вера в себя)? Далее из реальных ситуаций вашей жизни выберите такую, в которой вы проявляли нужное качество и находились в нужном эмоциональном состоянии. Постарайтесь выбрать такие воспоминания, которые отличались бы наибольшей ясностью, яркостью и интенсивностью. Когда у вас появится реальная или придуманная ситуация, где вы обладаете нужными ресурсами, начинайте подбор «якорей», которые будут запускать ресурсные состояния по вашему желанию. Лучший якорь – телесный. Например, вы можете крепко взять себя за запястье левой руки или большой палец, или особым образом переплести пальцы, или прикоснуться к мочке уха – важно только, чтобы этот «якорь» не являлся для вас привычным жестом. Вернитесь в своем воображении к той ситуации из вашего прошлого, в которой присутствовало нужное качество. Постарайтесь вспомнить, где вы тогда были и что делали. Когда нужное ощущение будет ярким, задействуйте выбранные вами якоря: зрительный, слуховой и телесный (например, прикоснитесь к своему запястью, вспомните соответствующий зрительный образ и произнесите слово «Уверенность!»). Затем вновь вернитесь к неприятной ситуации, и когда она дойдет до критического момента, используйте заготовленный якорь (например, возьмите себя за запястье). Почувствуйте, как резко изменится ваше состояние, насколько лучше начнете вы себя чувствовать. Необходимо повторить это несколько раз. Теперь ситуация и ее детали, которые ранее вводили вас в стрессовое состояние, будут восприниматься менее эмоционально, а вы будете чувствовать себя увереннее и спокойнее.

Упражнение № 5. «Выдержать паузу».

Важно уметь вовремя остановиться. Независимо от того, что вам хотелось бы сказать в момент, когда эмоции переполняют остановитесь и выдержите паузу. Медленно сосчитайте про себя до тридцати, после чего можно найти более умное решение, чем просто выплеснуть свои эмоции наружу. Медленный счет фактически откладывает реакцию, которая тесно

связана с напряжением мышц. Расслабление мышц уменьшает интенсивность отрицательной эмоции.

III. Освоение навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний.

Цель: формирование ответственности за собственные эмоциональные реакции, самоконтроль поведения и готовность к управлению собственными эмоциями в напряженных жизненных ситуациях, развитие компетенций эмоциональной саморегуляции.

Занятие 4.

Наверняка у вас случались такие ситуации, когда вы были охвачены сильными эмоциями и действовали под их влиянием. Интенсивные эмоции ухудшают способность думать и анализировать действия, которые мы осуществляем. Поэтому потом жалеем о сделанном или сказанном. Как это ни парадоксально, но и для психики вредны любые интенсивные эмоции, как негативные, так и положительные. Использование предложенных техник и приемов будет способствовать уменьшению интенсивности эмоций, восстанавливать эмоциональное равновесие.

Упражнение № 1. Отделение «Я» от эмоций.

Существует два основных способа восприятия реальности – ассоциированный и диссоциированный. Ассоциированный подход означает, что человек находится внутри переживаемой ситуации и имеет непосредственный доступ к собственным эмоциям.

Эмоции меняют видение ситуации и то, как интерпретируем действия других людей. Когда раздражены, то ищем возможности разозлиться, интерпретировать ситуацию таким образом, который позволяет проявлять гнев.

Диссоциированный подход позволяет оценивать ситуацию как будто со стороны. Посмотреть на конфликтную ситуацию глазами постороннего наблюдателя, что позволяет спокойно проанализировать чувства и увидеть возможные пути решения конфликта. Быть в ситуации и наблюдать будто сбоку

за происходящим – разные вещи. Оставляем свободу перехода к другим эмоциям, когда не отождествляемся с ними, погружаясь в их поток. Смотрите на негативную эмоцию, как на черное облако, которое проплывает на расстоянии от вас.

С приятными событиями можно поступать наоборот: позволить положительным эмоциям охватить вас и пережить их телом и душой. Лучше в эмоционально неблагоприятные ситуации используют диссоциированный подход, а в радостных событиях жизни - ассоциированный.

Эмоции являются лишь частью вас, которой ваше «Я» может управлять. Техника отделения собственного «Я» от прежнего чувства предполагает применение речевых конструкций, например: «Я чувствую страх, раздражение...» вместо «Я пуглива, неуверенна ...», «мир ужасный». Неконструктивные обобщения действуют разрушающе на психику.

1. В напряженной ситуации взаимодействия, в тот момент, когда начали переживать эмоции, скажите себе: «Стоп» и сделайте шаг назад мысленно или физически (лучше сделать настоящий маленький шаг назад). Сделать шаг назад – значит отдалиться на некоторое расстояние от того, чем вы в данный момент заняты, и отделиться от возможных неконструктивных действий, эмоций и рассуждений. Отступить, чтобы собраться с мыслями.

2. Перед лицом принятия решений относительно дальнейших действий, спрос на себя:

Хочу ли я поступать под влиянием эмоций или сделаю самостоятельный выбор последующих действий?

Хочу ли я, чтобы гнев охватил меня и управлял мной, или я буду просто наблюдать за ним?

Каковы возможные последствия поведения под влиянием эмоций?

Чего я на самом деле хочу?

Рассматривайте различные варианты решения жизненных задач и выбирайте лучшие.

3. Дайте право эмоции быть, просто наблюдайте за ней.

4. Проведите интеллектуальную оценку ситуации. Деструктивные эмоции часто встречаются в неправильном представлении ситуации. Исправление ошибок в интеллектуальной оценке сложившейся ситуации меняет эмоции. Часто искаженное восприятие ситуации возникает как результат определенных ожиданий. Рассогласование ожиданий и реальности, действия и результата приводят к неприятным переживаниям. При этом, чем более значимы ожидания, тем сильнее реакция на несогласованность с реальностью.

Упражнение № 2. Отсрочка эмоциональной реакции «Я буду волноваться завтра».

Трудно решить сложную жизненную ситуацию, когда эмоции переполняют. Лучше сначала успокоиться, восстановить внутреннее равновесие. Вспомните, как поступила Скарлетт из романа «Унесенные ветром». Обычно она говорила: «Я не стану волноваться сегодня. Я буду волноваться по этому поводу завтра». Поэтому, откладывая реакцию она сохраняла душевный покой и успешно справлялась с обстоятельствами, несмотря на войну, пожар, болезни, неразделенную любовь.

Упражнение № 3. Уменьшение интенсивности негативных эмоций «Минус- плюс».

1. Когда испытываете интенсивную эмоцию, сразу «Включите внутренний наблюдатель» и сосредоточьте внимание на телесных ощущениях, мышечных зажимах. Например, кулаки сжались, или плечи поднялись, возможно, локти прижались к туловищу и тому подобное.

2. Сделайте эти ощущения еще сильнее, то есть сожмите кулаки крепче или поднимать плечи выше, максимально прижмите локти к туловищу.

3. Сделайте достаточно резкий выдох, расслабьтесь, позвольте раствориться мышечным напряжением.

4. Примите другую позу: Радости, Открытости или Покоя и послушайте свое тело, почувствуйте изменения во внутреннем состоянии. Полезно использовать в таких ситуациях технику «Улыбка Будды».

Стирая мышечный рисунок негативных эмоций, вы ослабляете их силу. Эту технику можно применять для уменьшения интенсивности эмоций в ответственных ситуациях, которые ждут в будущем (экзамен, деловая встреча, собеседование и т. Д.). «Стирайте минус - рисуйте плюс» заранее.

Упражнение № 4 «Сделай шаг назад. Посмотри на ситуацию с другой стороны».

Возможность изменить эмоциональное поведение на более целесообразное, затормозить реакцию, переживать другие эмоции существует. Из любой ситуации есть несколько выходов. Эмоционально компетентные люди превращают эмоциональные проблемы в интеллектуальные задачи и решают их. Эмоциональная проблема мешает и досаждаёт, а интеллектуальные задачки решать интереснее.

Любое напряжённое психическое состояние характеризуется суженностью сознания в сверхконцентрации человека на переживаниях. Существенное ослабление внутреннего напряжения достигается если «выйти из ситуации»- сделать шаг назад именно тогда, когда испытываете эмоции.

Занятие 5.

Упражнение № 1. Высвобождение сильных эмоций через движения.

Не всегда легко выбросить ненужное. Природа нашей психики сложна. Если негативные мысли, образы, эмоции почему-то возникли, значит для чего-то они нужны. Возможно, они защищают нас от каких-то бед, предупреждают о поспешных решениях и неразумных поступках, напоминают о прошлых ошибках. Они выполняют какую-то полезную работу для нас.

Уменьшению сильных эмоций, которые с помощью слов не могли быть выражены, могут помочь движения, например, толкание, давление, можно размахивать руками и тому подобное. Значимость выражения эмоций через движение состоит в том, что именно таким образом осуществляется знакомство с собственными эмоциями, их принятие, а также развитие психологической способности переживать собственные эмоции и лучше понимать других людей.

Упражнение № 2. Работа с эмоциями «7-П» используется для формирования психологической готовности к эмоционально-разумному поведению в стрессовых ситуациях. Каждый шаг сопровождается жестом, помогающим лучше усвоить эту технику.

1. Поймай эмоцию (например, злость). Жест: двумя руками что-то ухватить. Содержание: фиксация наличия переживания, распознания эмоций.

2. Продыши негативную эмоцию. Жест: руки на животе. Содержание: глубокое дыхание имеет успокаивающее воздействие.

3. Выпей воды. Содержание: прохладная вода помогает прийти в себя.

4. Потянись, растянись. Двигательные действия: потянуться к горе, в стороны, отдельно вытянуть ноги, руки. Содержание: потягивание, растяжение снижают мышечное напряжение, ослабляет эмоции.

5. Подумай, проанализируй! Жест: руки положить на макушку головы. Мысленно дать ответы на вопрос: «Что сейчас происходит?», «Откуда моя эмоция?», «Что я хочу?», «Как поступить в следующем раз в аналогичной ситуации?».

6. Положите в сердце позитив, наполни его другой эмоцией. Подумайте, какую эмоцию вы хотели бы пережить и наполнить ею сердце. Жест: руки к сердцу. Содержание: природа не любит пустоты, поэтому лучше восполнить позитивом.

Мотивирующий контроль.

1. Что делать с негативными эмоциями?

- а) лучше промолчать, сдержать эмоцию;
- б) всегда корректно выражать;
- в) освобождаться путем бурного выражения;
- г) гибко использовать различные конструктивные способы управления эмоциями, в зависимости от ситуации.

2. Назовите стереотипные способы управления эмоциями.

3. Среди перечисленных выберите техники экологичного проявления эмоций: вербализовать чувства, обсуждать проблемы, выкрикаться, поплакать,

исправить ситуацию, поработать физически, отомстить за нанесенную обиду, заняться творческой деятельностью, позаботиться о близких, распространять плохие слухи о человеке, послушать музыку, побыть на природе, побыть в уединении, поспать, сделать массаж, потанцевать.

4. Объясните, что означают такие действия с эмоциями: осознавать, управлять интенсивностью, вызывать желаемую эмоцию, выражать, реагировать?

5. В чем заключаются техники вербализации собственных чувств и чувств партнера? В каких ситуациях их применяют?

6. Назовите техники, которые помогают войти в состояние равновесия, положительно настроиться.

7. Какую технику лучше использовать, чтобы выразить недовольство, претензии?

8. Какие методы подходят для уменьшения интенсивности негативных эмоций или их высвобождения?

9. Какой принцип действия техники дает отсрочку эмоциональной реакции?

10. Назовите основные невербальные каналы выражения эмоций.

IV. Дыхательная саморегуляция.

Цель: освоение дыхательных психотехник для гармонизации собственных эмоций.

Управление дыханием - это эффективное средство воздействия на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Рецепт дыхательной саморегуляции известен человечеству с незапамятных времен. При переходе от дыхания, свойственного для переживания стресса, до дыхания, характерного для состояния покоя, меняется эмоциональное состояние человека. Для этого необходимо овладеть такими навыками:

1. Достаточно длительное время наблюдать за телесным ощущением (сенсорное осознание).

Относительно дыхания она включает в себя наблюдение за дыханием, его ритмом, физиологическими ощущениями. Обычно люди не обращают внимания на свое дыхание так же, как и на другие автоматически регулируемые физиологические процессы (работа сердца, перистальтика пищеварительного тракта и т. п.). Поэтому формирование этого навыка требует тренировки.

2. Поддерживать глубокое дыхание в течение 15-20 минут и больше. Формированию этого навыка необходимо уделять особое внимание, так как для многих людей характерно верхнее диафрагмальное дыхание.

3. Мысленно направлять дыхание в определенный участок тела, синхронизировать дыхание с изменениями телесных ощущений в выбранном участке.

Техники управления дыханием. Ниже приведены несколько способов использования дыхания для саморегуляции.

1. Глубокое дыхание (с участием мышц живота) важный физиологический инструмент релаксации.

Вспомним сакраментальную режиссерскую реплику: «Дышите глубже, вы взволнованы». Зеркалом эмоций является ритм дыхания. Частое (грудное) дыхание обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. При медленном и глубоком дыхании происходит естественный массаж внутренних органов, стабилизируется кровообращение в них. Такое дыхание способствует мышечному расслаблению (релаксации), снижению возбудимости нервных центров психоэмоционального напряжения, освобождению неотредактированных эмоций.

Сядьте удобно. Расслабьте глаза. Расслабьте мышцы тела и сконцентрируйтесь на собственном дыхании. Начать дышать так, чтобы грудная клетка практически не принимала участие в этом процессе. Для контроля положите ладонь на грудную клетку. Дышите так, чтобы правая

ладонь поднималась и опускалась при вдохе / выдохе, левая же оставалась неподвижной.

Глубокое дыхание является эффективным способом освобождения от тревоги. На телесном уровне тревога означает нехватку воздуха. Поэтому лучший способ справиться с тревогой – принять ее как часть жизни, позволить существовать и дышать. Любую эмоцию можно «продышать». Порой достаточно сделать глубокий вдох и выдох (во время которого отпустить переживания), потянуться и зевнуть, чтобы вернуться в нормальное состояние.

Руки, скрещенные на груди, ограничивают возможность глубокого дыхания, которое является необходимым условием для взаимодействия с собственными чувствами.

1. Успокаивающее дыхание. В этом упражнении используется различная психофизиологическая роль вдоха и выдоха – возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение, сопровождается ощущением прохлады; Выдох - успокаивает, рассеивает негативные эмоции, помогает расслаблению мышц, сопровождается ощущениями тепла.

Сидя или стоя расслабьте мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

-На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпрямляется вперед, а грудная клетка остается неподвижной).

-На следующие четыре счета задержите дыхание.

-Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

-Снова задержите дыхание на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что стали более спокойными и уравновешенными.

3. Медитативное дыхание. Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и скажите себе, что вдыхаете уверенность, силу, энергию, а выдыхаете робость, волнение и беспокойство. Сделайте несколько таких медленных вдохов – выдохов.

V. Самопознание, повышение ценностного самоотношения к себе.

Цель: осознание жизненных ценностей и убеждений относительно себя и окружающих, понимание уникальности каждого человека, познание своих потенциальных и уникальных свойств.

Занятие 7.

Упражнение № 1. «Моё имя».

Каждый участник записывает свое имя на листе бумаги. А затем придумывает прилагательные о себе, начинающиеся с букв имени. Далее все участники группы зачитывают свои имена и придуманные прилагательные.

Упражнение № 2. «Мой девиз».

Участникам предлагается в течение 5-7 минут придумать надпись или рисунок, которую они хотели бы напечатать на футболке и одеть ее, например, когда собираетесь встретиться с друзьями, которых давно не видели. Каждый участник рассказывает, что было бы изображено на его футболке, в каких ситуациях он мог бы ее носить. Группа может предложить участнику свой вариант надписи. Какая надпись вам больше понравилась? Какую надпись вы выберете? Может быть, их можно носить по очереди, в разных ситуациях и т.д.?

Упражнение № 3. «Сказка».

Попробуйте сочинить сказку о самом себе. Возьмите себе другое имя, вы также можете быть животным, артефактом, героем эпоса и т.д. Начните с традиционного: «В некотором царстве, в некотором государстве...». Ведущий может предложить участникам специально подготовленные карточки с разными рисунками, чтобы участники могли выбрать понравившуюся тематику и развить ее в сказке.

Упражнение № 4. «Мой герб».

Издавна люди составляли из разных символов родовые гербы. Иногда на гербах изображался воин, побеждающий чудовище. Каждому из вас предлагается нарисовать собственный герб. Он должен включать как ваши сильные стороны, так и те трудности, с которыми вы можете справиться

благодаря своим качествам. Когда все участники нарисовали свои гербы, каждый показывает и комментирует свой герб.

Занятие 8.

Упражнение № 1. «Отрицательные и положительные качества».

Каждому из участников предлагается написать на листе бумаги (анонимно) свое самое отрицательное и самое положительное качество. Из них составляется общий список отрицательных и положительных качеств, который записывается на доске. Сначала происходит работа со списком отрицательных качеств. Ведущий предлагает подумать, когда, как и в чем каждое из этих качеств может помочь человеку. Участники должны вспомнить ситуации, когда наличие такого качества способствовало выбору более эффективного способа выхода из сложной ситуации.

Далее происходит обсуждение списка положительных качеств. Всегда ли эти качества могут помочь человеку? Участники должны вспомнить ситуации, когда наличие этих качеств мешало им.

В заключение ведущий спрашивает участников, почему одни качества считают положительными, а другие отрицательными? Что лежит в основе такой оценки?

Упражнение № 2. «Мои ценности»

Цель: определить приоритетные жизненные ценности участников и ресурсы эмоциональной компетентности в реализации ценностей.

1. Для настройки на тему можно начать с движений «В жизни я ценю...». Участники садятся на стуле в круг. Стульев на один меньше, чем участников. Ведущий начинает упражнение словами:

«Поменяйтесь местами те, кто ценит дружбу». Те, для кого дружба является ценностью, быстро меняются местами. Тот, кто не успевает занять свободное место, становится ведущим.

Комментарий. Восприятие мира зависит от убеждений, верований, внутренних установок, стереотипов и ценностей (например, «заниматься тем,

что нравится», «быть свободным», «жить для собственных удовольствий»; «пересидеть бурю в тихом месте» и др.).

Картина мира формируется с приобретением жизненного опыта. Сначала мы получаем штампы – опыт родителей, впитываем их стереотипы мышления, эмоциональные реакции и выстраиваем представления о взрослом мире. Впоследствии на картину мира влияют учителя, друзья, сотрудники, любимые и тому подобное. Ценности относительно стабильно и устойчивы, однако не являются постоянными, они могут меняться в течении жизни, их можно корректировать по желанию. Прошлое не можем изменить, но можем повлиять на будущее. Именно ценности являются ориентиром. Человек чувствует себя успешным и счастливым тогда, когда шаг за шагом движется к чему – то, что имеет для него ценность.

2. Что самое главное для вас в жизни? Как об этом узнать? Сначала подумайте о том, что является наиболее важным.

Обсуждение.

Как происходит процесс выбора ценностей? Легко / трудно было делать выбор? Какую одну ценность выбрали? (Участники отвечают по желанию и аргументируют мнение). Как эмоциональная компетентность может помочь в реализации жизненных ценностей? Из-за каких условий ценности могут измениться?

Комментарий. Мы выполнили важную работу, определив собственные ценности. Эмоциональная мудрость формируется на основе ценностей, убеждений, жизненной философии. Это судьбоносный фундамент, на котором выстраивается жизнь. Это будто почва в саду: если она плодородная, то прорастут все семена, а если нет, тогда не получим ничего. Жизненные ценности определяют эмоции и чувства, поведение, непосредственно связанные с поступками.

Сформированность ценностей помогает с легкостью управлять злостью, обидой и другими эмоциями, чувствовать к окружающим, к миру любовь и сострадание. Время, сосредоточившись на второстепенном, не замечаем

главного. Именно эти ценности помогают помнить прожиточные приоритеты, сосредотачиваться на самом важном, достигнуть желаемого. Выбор наиболее значимого и отказ от несущественного освобождает от многих недостойных внимания проблем. Ценности задают вектор движения прикладного пространства.

Инструкция участникам. Выберите из списка десять наиболее значимых для вас ценностей или допишите другие. Если в процессе работы вы измените свое мнение или захотите дописать другие ценности, тогда можете исправить ответы. Конечный результат будет отражать вашу реальную позицию.

Теперь выберите три самые важные для вас ценности.

Выберите одну ценность, самую главную.

Ориентировочный перечень ценностей:

1. Хорошее здоровье и высокий уровень жизненной энергии.
2. Свобода от страхов, неуверенности, прошлого негативного опыта.
3. Развлечения.
4. Гармоничные отношения с окружением.
5. Карьера.
6. Вера.
7. Занятие любимым делом, хобби.
8. Движение к мечте, поставленных целей.
9. Интерес к жизни, открытость к новому.
10. Желание учиться и самосовершенствоваться.
11. Интересная работа.
12. Материальное благосостояние.
13. Собственное дело.
14. Любовь.
15. Комфорт.
16. Общественное признание, уважение.
17. Счастливая семья.

18. Чувство счастья, гармонии, удовлетворенности жизнью.
19. Дружба.
20. Отдых.

Занятие 9.

Упражнение № 1. «Неопределенность».

У человека есть тенденция игнорировать неопределенность. В русской культуре есть даже отдельное понятие – «авось». Часто можно услышать такие фразы: «я не хочу об этом думать», «я подумаю об этом потом», «там как-нибудь разберемся». Вспомните, как часто вы говорите себе такие фразы? Какие дела или решения вы в данный момент откладываете на потом?

Упражнение № 2. «Я чувствую ...».

Участники рассаживаются в удобных позах и закрывают глаза. Ведущий спрашивает: Что вы чувствуете, когда знакомитесь с человеком? (когда вам нужно попросить о помощи; когда вы спорите с кем-то). Подождите некоторое время, прислушайтесь к своим ощущениям. Что вы увидите и услышите? Кого вы вспомнили? Какая картинка, ощущения в теле, чей голос вспомнился?

Обсуждаются возникшие ассоциации, анализируются ситуации и ощущения.

Упражнение № 3. «Диалог с самим собой».

В различные периоды нашей жизни у нас есть одна, реже несколько главных проблем, о которых мы не перестаем думать. Возможно, произошел конфликт с кем-либо, и мы постоянно «прокручиваем» про себя диалог с этим человеком. Часто мы так увлекаемся этим внутренним диалогом, что не обращаем внимание ни на что другое. Закройте глаза. Вспомните, на что были направлены ваши мысли в течение последнего времени? Кто это или что это? Что вы при этом чувствуете? В какое состояние погружаетесь? Почему вы продолжаете продумывать это про себя, а не предпринимаете действий? Зачем вы ведете этот диалог? Нужно ли его продолжать? Мысленно пригласите

человека, с которым вы ведете диалог пообщаться. Поговорите с ним и запишите «стенограмму» вашего разговора в тетради.

Домашнее задание 1. Через 3 дня, а затем через неделю перечитайте его. Подумайте, что из этого диалога вы смогли сказать или сделать за прошедшее время?

Домашнее задание 2. Проследите, как часто вы увлекаетесь такими диалогами? Мешают ли они вам? Удалось ли решить ситуацию благодаря такому внутреннему диалогу? Научитесь узнавать, когда вы начинаете погружаться в такие диалоги и управлять ими, осознавать, полезно ли сконцентрироваться на нем или нужно переключиться на что-то другое?

Упражнение № 4. «Затем, чтобы...».

Вспомните ситуацию, когда вам не удалось достичь цели, выполнить обещание, принять решение. Подумайте, почему так произошло? Кто или что в этом виноват? Сформулируйте развернутый ответ и запишите его.

Использовали ли вы слово «потому что»? А теперь перепишите то, что у вас получилось, используя конструкцию «затем, чтобы» вместо «потому, что». Что получилось? Поменялся ли смысл записи?

Домашнее задание: понаблюдайте, часто ли вы прибегаете к самооправданиям? Помогает ли это?

Дискуссия «Права человека».

Сегодня мы составим документ, который называется «Права человека». Сначала каждый напишет минимум по 10 пунктов. Потом начинается групповое обсуждение и составление общего списка.

Проанализируйте отдельно каждый пункт:

1. С чем вы безоговорочно согласны и почему?
2. Удастся ли вам это делать в жизни? Что останавливает?
3. С чем вы испытываете трудности?
4. Как бы изменилась ваша жизнь, если бы вы начали применять какое-либо правило?

Приведите примеры реализации каждого из этих прав для себя лично. Затем подумайте о том, что другие люди обладают точно такими же правами. Снова прочитайте список. Подумайте, какие права других людей вы нарушаете?

Занятие 10.

Упражнение № 1. «Кто я»?

Каждый участник получает лист бумаги и делит его на четыре части. Ведущий предлагает каждому написать в первом столбике 10 ответов на вопрос: «Кто я»? Подумайте, как бы вас охарактеризовали ваши близкие и запишите во втором столбике 10 определений. В третий столбик запишите ответы на тот же вопрос так, как, по вашему мнению, отозвался бы о вас участник группы, сидящий слева. Теперь сложите лист так, чтобы не были видны первые три столбика, и передайте соседу слева.

После этого ведущий собирает листы, перемешивает и зачитывает характеристики из последнего столбика. Группа должна определить, о ком идет речь, все ли согласны с таким портретом. Затем листы возвращаются участникам, и они сами сравнивают все четыре набора ответов, анализируют их сходство и различия. Домашнее задание: предложите своим близким составить ваш психологический портрет, после чего сравните его вашим собственным списком.

Упражнение № 2. «Мини-эссе».

Участникам предлагается описать свой опыт приобретения психологических знаний о себе, то, как они выстраивают отношения с окружающими, как принимают решения и т.д.

Упражнение № 3. «Отношение ко мне других».

Порой бывает сложно разобраться в своих поступках, в отношении к вам других людей. Запишите свою проблему, например: «Близкий мне человек меня не любит» или «Мне трудно найти общий язык с окружающими». Далее ответьте на следующие вопросы:

1. Как я узнал об этом?

2. Часто ли так происходит?
3. Как я себя повел?
4. Что я думал, чувствовал при этом?
5. Что случится, если ...?

Упражнение 4. «Отношение к себе».

Человек как социальное существо, взаимодействуя с другими, занимает определенную позицию. Жизненная позиция – это совокупность убеждений в отношении себя и других людей. У каждого человека есть свой «Я-образ», то есть представление о себе : «Я-плохой» или «Я-хороший», «Мне сопутствует удача» или «Я неудачник» и тому подобное. «Я-образ» человека определяет и поддерживает его самооценку: завышенную, заниженную, адекватную, которая проявляется в поведении. Самооценка основывается на чувстве согласия с собой.

Признаки низкой самооценки: чувство вины по поводу и без него; склонность оправдываться; привычка думать о себе как о безнадежном человеке, у которого все не так; склонность часто вспоминать неудачи; привычка жаловаться на жизнь, беспомощность, невозможность что-то изменить в своей ситуации; сутулая спина, склонённая голова, печальное выражение лица, опущенные к низу уголки рта; эмоциональная скованность в движениях.

Убеждение в неспособности сделать что-то сковывает эмоции и движения, а уверенность в своих возможностях расширяет возможности. Когда человек верит в то, что он родился под несчастливой звездой, он начинает видеть вокруг себя лишь то, что соответствует его убеждению, наперед готовясь к неприятностям. Страхи, сомнения, как зеркало, отражают то, что творится в душе человека, создают иллюзию злого, несправедливого мира. Она на самом деле начинает попадать в ситуации, спровоцированные собственными страхами. Винить себя по поводу неудач или считать, что это вполне заслуженное наказание за грехи и недостатки, является

неконструктивным. Лучше вместо этого поискать способы решения проблемы, учиться на ошибках и исправлять их. Самоуничтожающиеся мысли и выражения приводят к угнетению и отчаянию. Недооценка себя существенно уменьшает возможности.

Человек с низкой самооценкой как бы накапливает опыт неуспеха, ошибок, поражений и постепенно начинает чувствовать себя безнадежной, находя аргументы для своего оправдания («Я такой, какой есть», «Чтобы я не делал, это меня не сделает счастливым», «Все равно ничего не выйдет, для чего же напрягаться»). Чувство жалости к себе или синдром «Бедный я» в основном возникает от нежелания распоряжаться собственной жизнью, взять ответственность за нее.

Проанализируем взаимосвязь между разрушающими мыслями, которые часто не соответствуют реальности и эмоциям. Ведущий предлагает участникам назвать мысли, которые могут возникать в отношении себя и соответствующие им эмоции. Вся информация записана на флипчарте для дальнейшего анализа.

VI. Формирование позитивного мышления.

Цель: осознание взаимосвязи эмоциональной компетентности, позитивного мышления и самооэффективности, развитие компетенций позитивного мышления.

Занятие 10

Упражнение № 1. «Уточнение цели».

Участникам предлагается вспомнить и записать свои жизненные цели, планы, желания. Далее ведущий говорит о том, что нередко люди формулируют цели нечетко, что в значительной мере затрудняет их достижение. Получается, как в сказке: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что», поскольку нет четкого понимания, как, в какие сроки и с помощью чего можно все это реализовать. Поэтому участникам предлагается еще раз взглянуть на свой список и скорректировать, если нужно, формулировки, используя следующие правила:

1. Позитивная формулировка. В формулировке цели должны отсутствовать частицы «не», «без», «никогда» и т.д.

2. Принципиальная достижимость.

3. Конкретность.

4. Сроки достижения.

5. Личная ответственность

6. «Экологичность», то есть достижение цели не вызывает негативных последствий для других.

Запомните эти правила и постарайтесь использовать их в дальнейшем, когда будете формулировать новые цели или корректировать те, с которыми работали сегодня.

Мини-лекция. Человек избирательно воспринимает мир, в основном обращая внимание на то, что для него важно, «видит то, что хочет видеть». Позитивное мышление - это способность обращать внимание больше на положительные аспекты жизни, чем на отрицательные. Те люди, которые акцентированы на негативные проявления жизни, чаще притягивают к себе негатив. Те, которые видят в мире позитивное, притягивают к себе позитив.

Подобное притягивает подобное. Разгадка этого феномена в том, что энергия мысли влияет на события жизни. Мысль творит чудеса. Мы можем использовать силу мысли значительно эффективнее. Иногда люди считают, что для того, чтобы быть счастливыми и радостными, надо сначала решить должным образом все свои проблемы. И пытаются это сделать, находясь в негативном, подавленном состоянии. На самом деле, в жизни все работает наоборот. Когда мы переполнены печальными мыслями, негативными эмоциями, сознание находится в той части мозга, которая отвечает за негативный прошлый опыт. Для того, чтобы найти позитивный выход и решить жизненные задачи, нужно сначала перенести сознание в так называемое «пространство радости» - положительного прошлого опыта. Именно там есть варианты выхода из любой ситуации, ответы на вопросы, положительные

эмоции, радостные мысли. Ключ к «пространству радости» - в позитивном мышлении.

Выделяют такие разновидности позитивного мышления:

1. Позитивные утверждения (аффирмации).
2. Позитивный настрой - вера, что все получится.
3. Собственно позитивное мышление - акцент внимания на позитивных аспектах жизни.

Позитивные утверждения или аффирмации – убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек предпочитает иметь в будущем (способности, умения, качества и отношения). Базовые аффирмации строятся с опорой на будущее время и являются такими «с каждым днем мне везет все больше и больше» и тому подобное. Аффирмации – это осознанные мысли, которые человек намерено повторяет вслух или мысленно для того, чтобы заменить уже сформированные убеждения ментально позитивными мыслями, которые способствуют достижению желаемого результата (вспомните о нейронных связях).

Использование аффирмаций каждый день - это самый простой способ изменить актуальную ситуацию на лучшую. Повторение аффирмаций утром помогает их усвоению в течение дня, а вечером способствует откладыванию на уровень подсознания. Эффект работы аффирмации будет ощутимым, если ее повторять несколько раз в день. Чем больше эмоций вызывают аффирмации, тем больше силой воздействия они обладают. Действенные аффирмации вызывают сильные эмоции. Для этого можно добавлять в аффирмации эмоциональные слова, которые вызывают радость, вдохновение и энтузиазм, например: потрясающий, комфортный, легко и просто, с удовольствием, с восторгом и тому подобное. Правило простое: чем сильнее эмоции, тем быстрее изменятся убеждения.

Позитивный настрой - это вера в собственные возможности. Ключевыми фразами являются: «Я смогу», «Я сделаю», «Если не я, то кто же?», «Я доверяю мудрости жизни», «Моя ситуация решается как нельзя лучше». Такое

построение фраз приближено к настоящему. Позитивно настроенный человек умеет связывать с пользой для себя события, которые случаются. Например, дождь и результат своей работы: если сегодня пошел дождь, то у меня все получится. При этом логическая связь значения не имеет, главное – настройки. В общем, негативные приметы существуют для пессимистов, а положительные – для оптимистов.

Позитивное мышление – это высказывания и утверждения, основанные на описании явлений, событий или процессов в положительном ракурсе. Позитивное мышление проявляется в настоящем времени, когда воспринимаем и описываем актуальную ситуацию преимущественно положительно, исходя из оптимистического восприятия жизни. О людях, которые излучают радостные и доброжелательные мысли, умеют находить что-то полезное в том, что с ними происходит, сознательно поддерживают позитивный настрой, готовы прощать и забывать неприятное, создавать гармонию и способствовать миру ситуаций, говорят, что они имеют позитивное, оптимистичное мышление. Такие люди чаще сосредотачивают внимание на вопросе: «Что хорошего в этой ситуации для меня?» чем «Что в ней плохого?». Важно постоянно искать позитивные мысли, потому что они притягивают положительные явления в вашу жизнь. Мысли предшествуют действиям. Позитивное мышление - это не избежание обременительной реальности, а соблюдение принципа хозяина в самом себе: «Что хочу, то и думаю!» Каждый из нас имеет возможность совершенствовать мышление, формировать полезные привычки. Это и есть внутренний труд над собой, личностный рост. Привычка - вторая натура. Выражение «Посеешь привычку - пожнешь характер» является народной мудростью. Особенности поведения, эмоциональные реакции являются преимущественно результатом сложившихся привычек.

Пианисту не надо «решать», по какой клавише ударить, чтобы зазвучал нужный звук, танцорам не надо «размышлять», какую ногу куда ставить. Они действуют автоматически. Даже привычные наши взгляды,

эмоциональные реакции, убеждения. Но прежде чем новые привычки будут автоматическими, за ними необходимо непрестанно наблюдать и как можно чаще упражняться. Поэтому, если вы хотите иметь привычку к оптимизму, начинайте над ней работать. Сила позитивного мышления растет в ежедневной практике.

Занятие 11.

Упражнение № 1 «Волшебные вопросы» (техника позитивной обработки неприятной ситуации).

Находясь в затруднительном положении или в подавленном состоянии, посмотрите на ситуацию с другой стороны и вспомните ресурсные пословицы, например, «не было бы счастья, да несчастье помогло», «все проходит» и тому подобное. Подумайте о положительных моментах, которые можно найти в этой ситуации. Даже в неприятных эмоциях скрыта ценность. Три волшебных вопроса помогут проработать ситуацию, получить из нее опыт.

- 1.Что хорошего в случившемся?
- 2.Чему я могу научиться благодаря этой ситуации?
- 3.Как я могу исправить ситуацию?

Выработайте привычку каждый раз, когда происходит что-то негативное, проводить рефрейминг, то есть находить хотя бы три позитивных последствия, которые можно извлечь из этой неприятности.

Рецепт диеты позитивных мыслей: замечайте хорошее, сосредоточивайтесь на положительных аспектах жизни; находить в людях положительные черты и качества; говорите о хорошем, избегая пересудов, сплетен, негативных высказываний.

Упражнение № 2. «Стоп» (техника прерывания неприятных мыслей).

Когда вы слышите музыку, которая вам не нравится, вы просто выключаете ее или включаете другую. Так же поступайте с негативным мнением. Необходимо мысленно или даже вслух воскликнуть «Стоп!» при первом появлении нежелательной мысли с одновременным (мнимым или

реальным) вставанием или ударом по столу, или другим действием, которое демонстрирует решительность.

Упражнение №3. «Скептики и оптимисты».

Участников делят на две группы. Первой группе предлагают представить себя скептиками, пессимистами — независимо от настоящей жизненной позиции. Вторая группа - оптимисты.

Задача группы «Скептики» состоит в том, чтобы грустно назвать что-то, что, по их мнению, является проблемой, негативным фактом. Задача группы «Оптимисты» - изменить эмоциональный полюс сообщения. Упражнение проводится до тех пор, пока есть аргументы. Затем участники меняются ролями. Те, кто были скептиками, становятся оптимистами и наоборот. После окончания проводится обсуждение.

О чем было легче говорить — о хорошем или плохом?

Как себя чувствовали в роли скептика/оптимиста?

Как мысли влияют на эмоции?

Какие особенности мышления скептиков/оптимистов заметили?

Какие выводы для себя сделали?

В большинстве ситуаций можно найти положительные и даже смешные стороны. Если усилием воли пытаться видеть положительное в происходящем, то уровень жизнестойкости и оптимизма значительно повышается.

Привычка позитивно мыслить, как и любая другая, требует сосредоточенности и практики. Необходимо хранить и поддерживать позитивное отношение к жизни, то есть уверенность, веру, активность, оптимизм. Тогда со временем, позитивное мышление станет для вас программой по умолчанию.

VI. Защита психологических границ.

Цель: исследовать кинестетически-личное пространство во взаимодействии с другими людьми, ознакомить с приёмами защиты собственных границ, способствовать развитию ассертивности.

Упражнение №1. «Да – нет» (ассертивный отказ).

Умение аргументированно, тактично и дипломатично говорить «нет» помогает избежать многих проблем в общении. Порой человек точно знает, что не может выполнить просьбу. Но соглашается, а потом её не выполняет. Как результат, страдают оба: один – от обманутых надежд, другой – от ощущения беспомощности и укоров совести. Бывают ситуации, в которых отказ более гуманен в отношении других, чем бесполезные усилия удовлетворить их желания. Кроме того, некоторые люди начинают манипулировать теми, кто не умеет говорить «нет». Важно помнить, что вы имеете право отказать, в то время, как другие люди имеют право обращаться с просьбой. Почему же так трудно отказать другому человеку и произнести такое простое и короткое слово «нет»?

Чаще всего неумение сказать «нет» вызвано такими убеждениями: «Люди обидятся / рассердятся, если я откажусь выполнить просьбу»; «Ко мне будут хуже относиться, перестанут уважать»; «Если я откажу, тогда я не смогу просить других о чем-то» и тому подобное. Считается, что умение отказать от ненужных предложений, сказать «нет», если на вас оказывается давление – признак психологически здоровой личности.

Описание. Объединиться в двойки. Сначала в упражнении задействован только голос. Общение происходит с помощью двух слов «да» и «нет». Можно начинать тихо, постепенно увеличивая громкость, изменять интонацию голоса, темп речи. Затем предложить задействовать кроме голоса все тело, то есть добавить жесты, дистанцию и прочее. Обмен ролями.

Техники ассертивного отказа.

Выслушайте внимательно просьбу. Отнеситесь с пониманием к истории просителя («Это действительно серьезная проблема, я вас понимаю»). Если не очень понимаете, о чем вас просят, переспросите, уточните детали. Подтвердите, что вы поняли просьбу.

Определите свою позицию: сможете ли сделать то, о чем вас просят; хотите ли выполнять просьбу; какое решение принимаете; выполнить, частично помочь, отказать. Вежливо и уверенно откажите. Варианты отказа:

Скажите «Нет». Уверенно и однозначно откажите: «Спасибо, нет», «Мне это не подходит», «Простите, сейчас я не могу», «Спасибо, что спросили, к сожалению, я не смогу вам помочь». Кратко обоснуйте отказ, объясните, почему это именно так. Приведение аргументов смягчает отказ. Например: «Я не могу это сделать, потому что ... Не обижайся, я действительно не могу!». Помогите просителю чувствовать себя достойно. Отсрочьте действие, которое от вас ожидают, «Я позвоню вам в конце недели», «Ладно, я подумаю и перезвоню вам через пять минут», «Мне нужно еще раз все основательно обдумать». Пусть ваша осанка и голос послужат дополнительным подтверждением вашей уверенности. Предложите вариант решения проблемы, если есть идеи. Не оставляйте человека в безвыходной ситуации, подумайте, как ему можно помочь другим способом («К сожалению, я не в состоянии помочь, но могу подсказать, к кому нужно обратиться с этим вопросом ...».)

Кроме физических границ, каждый человек имеет психологические, которые определяют предел вмешательства в ее внутренний мир. Установление здоровых личностных границ – это понимание собственного «Я», обособленного от других. Провести невидимые психологические границы во взаимодействии с миром – значит укрепить собственное «Я» и выработать психологический «центр тяжести». Это позволяет человеку стать более устойчивым к превратностям судьбы.

Упражнение № 2. В упражнении участвует четное количество людей. Группа делится на две части (например, первые и вторые номера). Участники групп становятся вдоль противоположных стен помещения один напротив второго (будто два ряда напротив). По сигналу ведущего первые номера медленно приближаются ко вторым. Задача же вторых номеров, остановить партнера жестом «Стоп», когда станет не комфортно. Если же первый номер ощутит дискомфорт, он должен остановиться сам. Обмен ролями.

Затем резко экспериментировать со скоростью: двигаться быстро, достаточно резко. Снова участники первого ряда показывают, где нужно

остановиться (стоп-жест). Можно также несколько раз поменяться парами для расширения опыта.

Обсуждение. Ваши впечатления? Какой опыт получили, выполняя упражнение? Как защищаете свои границы от некоторых людей? Как уважаете границы другого человека?

Комментарий. Зона комфорта каждого человека является субъективной, индивидуальной. Если не защищать «территориальную целостность» своей личности, постепенно формируется впечатление, что вас постоянно используют. Встречаются люди, которые готовы забрать то, что по праву принадлежит вам. Это может быть ваше время, энергия, жизненное пространство, неотъемлемое право думать, чувствовать, верить и так далее. В этих ситуациях важно уметь себя защитить. Во многих случаях просто «нет» или «спасибо, я не хочу» - все, что нужно для установки личных границ.

Мотивирующий контроль.

1. Какие из перечисленных признаков присущи ассертивному поведению:

- а) Человек не может говорить четко о своих потребностях и желаниях,
- б) Добивается своего любым путем, в) Не учитывает права других и справедливые требования,
- в) Способен четко и конкретно выражать свои мысли,
- г) Позитивное отношение к другим людям, адекватная самооценка,
- д) Уверенный в себе человек, способный слушать других
- е) Хорошо ориентируется в ситуации
- ж) Недооценивает и разрушает доверие других к себе, настраивает людей против себя

2. Почему некоторым людям трудно сказать «нет»? Охарактеризуйте некоторые приемы противостояния давлению.

3. Правильно ли приведенное ниже утверждение? Аргументируйте свой ответ.

Управление людьми начинается с управления собой.

Упражнение № 3. «Хочу или должен »?

Темы долга и вины занимают большое место в жизни человека. За каждым «должен», на самом деле обычно скрывается какое-то мотивация, возможно, неосознаваемое «хочу». Задача данного упражнения найти и осознать, чего вы хотите, выполняя то, что должны. Например: «Я должен ходить в колледж или университет». За этим долженствованием может скрываться: – Я хочу получать знания; – Я хочу увидеть друзей. Здесь возможны различные «долженствования», касающиеся жизни человека. В обсуждении данного задания полезно задавать два вопроса: «Узнали ли вы что-то новое о себе?», «Что для вас было неожиданным?»

Упражнение № 4. «Моя психологическая устойчивость».

Участникам предлагается нарисовать (схематично) компоненты своей психологической устойчивости, чтобы обобщить и закрепить свои знания, полученные в ходе прохождения программы «Акселератор безопасности».