

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ ЦЕНТР
ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

І. М. Матійків

**ТРЕНІНГ
ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**

Навчально-методичний посібник

Київ
Педагогічна думка
2012

УДК 159.942(076)
ББК 88.3я7
М34

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Львівського науково-практичного центру професійно-технічної освіти НАПН України
(протокол № 4 від 18 квітня 2012 року)*

Рецензенти:

З. О. Романець, канд. психол. наук, доцент кафедри психології, педагогіки і соціального управління (НУ “Львівська політехніка”);

В. Є. Робак, канд. біол. наук, ст. наук. співробітник (Львівський науково-практичний центр професійно-технічної освіти НАПН України)

Матійків І. М.

М 34 Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.

ISBN 978-966-644-260-7

У навчально-методичному посібнику представлені концепція і методика формування емоційної компетентності майбутніх фахівців професій типу “людина-людина”. Творче використання цієї методики в процесі професійної підготовки сприятиме не тільки створенню психологічних умов для підвищення емоційної культури, а й формуванню професійної спрямованості, позитивного ставлення до майбутньої професії, підвищенню креативності та життєвої компетентності особистості. Ця книга присвячена умінню розуміти емоції, управляти ними, використовувати для досягнення успіхів у різних сферах життєдіяльності, професійному й особистісному розвитку.

Посібник має значущість для практичних психологів, соціальних педагогів, педагогічних працівників навчальних закладів, студентів, а також усіх, хто прагне краще зрозуміти власне емоційне життя, зробити його більш комфортним та навчитися жити радісно і з задоволенням.

**УДК 159.942(076)
ББК 88.3Я7**

ISBN 978-966-644-260-7

© Львівський науково-практичний
центр професійно-технічної освіти
НАПН України, 2012
© І. М. Матійків, 2012
© Педагогічна думка, 2012

ВСТУП

Входження України до західноєвропейського освітнього простору супроводжується зростанням вимог до рівня професійної компетентності майбутніх фахівців як гаранту конкурентоспроможності на ринку праці. Важливим чинником, що впливає на професійну успішність сучасного фахівця професій типу «людина-людина», є його емоційна компетентність.

У сучасних зарубіжних і вітчизняних психологічних теоріях емоція визначається як особливий тип знання [23, с. 20-27]. Відповідно до цього підходу впроваджується поняття «емоційний інтелект» (EQ). Поняття EQ як особливого типу інтелекту, пов'язаного з сприйманням емоційної інформації, запропонували Дж. Мейер і П. Селовей. Запропонована ними модель містить такі когнітивні здібності: розпізнавати власні емоції та інших людей, використовувати емоції для підвищення ефективності розумової діяльності, управляти ними.

Д. Гоулман додав до виокремлених Дж. Мейером і П. Селовеєм когнітивних здібностей ще й особистісні характеристики. Автор переконливо доводить, що найбільш ефективні в своїй діяльності ті люди, які поєднують розум і почуття [1, с. 266–269].

Автор змішаної моделі Р. Бар-Он виокремлює такі п'ять сфер компетенцій: внутрішньоособистісна сфера (*самоаналіз, асертивність, незалежність, самоповага, самореалізація*); міжособистісна сфера (*емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки*); адаптивність (*уміння вирішувати проблеми, реалістичність в оцінці дійсності, гнучкість*); управління стресом (*толерантність до стресу, контроль над імпульсами*); загальний настрій (*оптимізм, щастя*). Змішані моделі включають когнітивні, особистісні та мотиваційні риси, тому вони тісно пов'язані з адаптацією до реального життя [24, с. 363–388].

Незважаючи на різні визначення поняття EQ, змістовою характеристикою, яка об'єднує зазначені теорії, є сукупність ментальних здібностей до розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей.

У парадигмі традиційної психології виникненням емоцій управляти неможливо, оскільки цей процес безпосередньо пов'язаний з фізіологією. Привабливість теорій EQ полягає у тому, що управління емоційними реакціями – це навичка, яку можна сформувані й розвивати.

Майже одночасно з поняттям емоційного інтелекту Р. Бак запровадив у галузь психології поняття емоційної компетентності як здібності діяти згідно з внутрішнім середовищем власних почуттів і бажань [25, с. 101–142].

Ми розглядаємо емоційну компетентність як готовність і здатність людини гнучко управляти емоційними реакціями: власними та інших людей, адекватно до ситуацій і умов, що змінюються. Емоційна компетентність фахівця професій типу «людина-людина» полягає у його усвідомленій готовності до реалізації емоційних компетенцій, необхідних для ефективного здійснення професійної діяльності та вирішення соціальних завдань. Розвиток емоційної компетентності майбутніх фахівців професій типу «людина-людина» сприятиме їхньому професійному становленню й особистісному вдосконаленню, актуалізації адаптивних здібностей, збереженню здоров'я та запобіганню «професійного вигорання», гармонійному функціонуванню у соціумі, життєвим досягненням.

Поліпшити якість професійної підготовки можна за умови використання надбань практичної психології, зокрема, тренінгових технологій. У якості засобу цілеспрямованого формування емоційної компетентності обрано соціально-психологічний тренінг.

Метою тренінгу є розвиток емоційної компетентності, досягнення осмисленої гнучкості в управлінні власними емоційними реакціями та інших, що дозволяє усвідомлено рухатися в світі емоційного вибору. Тренінг спрямований на розвиток внутрішньоособистісних емоційних компетенцій і міжособистісних (Додаток 1). Важливим аспектом тренінгу є підвищення толерантності до невдач та невизначеності, а саме: конструктивне ставлення до помилок та розвиток здатності до ризику, що є важливою передумовою конкурентоспроможності особистості на ринку праці.

У посібнику подано концепцію і методику формування емоційної компетентності.

У *першому розділі* викладена суть методики формування емоційної компетентності, наведені загальні рекомендації щодо її впровадження, визначена роль активних та інтерактивних методів навчання.

Другий розділ посібника описує методику проведення тренінгу емоційної компетентності, який містить десять інтерактивних занять.

Змістове наповнення занять може видозмінюватися залежно від особистості й рівня професійної підготовки ведучого, складу групи, кількості академічних годин. Наукова інформація і практичні розробки, запропоновані автором методики, можуть комбінуватися залежно від мети, завдань і умов. Творче використання цієї методики сприятиме створенню психологічних умов для формування емоційної компетентності як життєвого ресурсу особистості.

I. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ І РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ

1.1. Концепція формування емоційної компетентності

Формування емоційної компетентності розглядаємо з точки зору співвідношення зовнішніх умов (середовище, діяльність, процес навчання) і внутрішніх чинників (емоційні властивості, життєва позиція, компетентність у часі, тип мислення, суб'єктивність контролю, комунікативний потенціал, соціальна чуйність, мотивація досягнень, асертивність поведінки тощо).

В основу концепції тренінгу покладені теорії емоційно-інтелектуальних здібностей Д. Карузо, Дж. Мейера, П. Селовея; емоційної компетентності Д. Гоулмена, некогнітивна теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она; двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д. Люсіна та інші.

На основі теоретичного аналізу та результатів експериментального дослідження нами розроблено тридцять емоційних компетенцій фахівця професій типу «людина-людина». Розвиток цих компетенцій під час психологічного супроводу професійного становлення майбутніх фахівців є однією з психологічних умов підвищення загального рівня емоційної компетентності.

Цінність запропонованої концепції – в спрямованості на розвиток емоційно компетентної і творчої особистості. Тісний взаємозв'язок і взаємовплив емоційної, тілесної, інтелектуальної, поведінкової сфер особистості зумовлює комплексний розвиток емоційної компетентності шляхом впливу на тілесні реакції, думки, переконання, цінності, комунікативну поведінку тощо. Спеціально підібраний набір вправ дозволяє учасникам тренінгу розвинути ті компетенції, якими вони володіють недостатньо.

1.2. Провідні ідеї, покладені в основу тренінгу

- Емоційна компетентність розвивається шляхом навчання, тренування, набуття досвіду (С. Стайн). Згідно з науковими дослідженнями, розвиток людини на 50% визначається її генетикою і вихованням, на 10% – зовнішніми обставинами і на 40% – залежить від самої людини, яка може впливати на свій стан.

- Усвідомлення впливу емоційної сфери на життєдіяльність, а самих емоційних переживань – як цінностей, спонукає до розвитку емоційної компетентності.

- Усі необхідні ресурси для розвитку емоційної компетентності у людини є в будь-який момент часу. Однак потрібні певні способи, щоб їх розбудити (М. Гордєєв і Є. Гордєєва). Потрібно навчити людину свідомо ними користуватися.

- На емоційну компетентність суттєво впливає життєва позиція: уявлення людини про себе, спосіб бачення світу і свого місця у ньому. Зміна життєвої позиції може сприяти конструктивним особистісним змінам: збереженню рівноваги, формуванню внутрішньої свободи, самоповаги, впевненості тощо.

- Емоції знаходять відображення в тілесних реакціях, тілесних паттернах (дихання, рухи, жести, вираз обличчя, інтонація голосу, швидкість мовлення тощо). Формування емоційної компетентності передбачає роботу тілесно-руховою сферою особистості.

- Каналами вияву емоцій є такі: умовисновки-когніції, образи, тілесні відчуття, вербальне й невербальне самовираження, поведінка. Розвиток емоційної компетентності охоплює роботу з усіма каналами вияву емоцій.

- Емоційна реакція на події навколишнього світу залежить від розумового розвитку. Чим вище цей рівень, тим легше людина може зрозуміти причину невідповідності бажаного з очікуваним, і завдяки цьому управляти емоційними реакціями.

- Активізація правої півкулі, яка відповідає за емоції, сприяє емоційному розвитку.

1.3. Етапи формування емоційної компетентності

1. Мотиваційно-ціннісний (етап усвідомлення) спрямований на формування готовності до пізнання світу, його закономірностей, самопізнання та вдосконалення емоційної компетентності та полягає в усвідомленні:

- впливу емоційної сфери на життєдіяльність, а самих емоційних переживань – як цінностей;
- важливості внутрішньої гармонії, психологічного благополуччя, здорових стосунків з іншими людьми для повноцінного життя;
- життєвих цінностей, пріоритетів, тобто головного і другорядного;
- відповідальності за власні емоційні переживання;
- власної базової життєвої позиції, життєвих переконань, внутрішніх настанов – як ресурсів вдосконалення емоційної компетентності;
- екзистенціальної цінності життя «тут і тепер».

На цьому етапі відбувається формування образу емоційно-компетентної людини, а самооцінювання емоційних компетенцій допомагає визначити напрями власного розвитку. Без бажання бути емоційно зрілою і компетентною людиною «не працюють» навіть найкращі методики, що ґрунтуються на правильних принципах.

2. Пізнавальний. Надання й засвоєння інформації про внутрішній світ людини і місце емоцій та почуттів в ньому; емоції, їх види, функції, причини виникнення, особливості перебігу, рівні прояву; способи управління емоціями, вербальний і невербальний рівень висловлення емоцій, емоційні якості особистості та ін.

3. Навчальний. Виконання вправ, спрямованих на усвідомлення цінностей, зміну обмежувачих стереотипів, набуття емоційних компетенцій в умовах тренінгового середовища.

4. Практичний. Реалізація набутих під час тренінгу компетенцій для запровадження змін у реальному житті

5. Творчий. Творче застосування компетенцій в усталених ситуаціях і ситуаціях невизначеності.

1.4. Структурні компоненти заняття

Кожне заняття має чітку структуру, яка містить такі компоненти:

Мотиваційно-організаційний – рефлексія учнями попереднього заняття, аналіз домашнього завдання, актуалізація знань та досвіду з теми заняття та формування інтересу до нього. У вступній частині до кожного заняття пропонуються короткі тематичні історії-притчі; вправи для заняття емоційної, тілесної і поведінкової скутості.

Розвиток почуттєво-особистісної сфери. Основна частина тренінгу спрямована на самопізнання можливостей й обмежень, емоційний самоаналіз; виконання вправ на поглиблення емоційного самоусвідомлення, формування умінь управляти емоціями, компетентності у часі, позитивного мислення, соціальної чуйності, толерантності до інших, асертивності поведінки, готовності до кооперації і співтворчості; розвиток особистісної автентичності, експресивності та емоційної виразності, підвищення емоційної свободи учасників тощо.

Рефлексивний. На завершальному етапі здійснюється підбиття підсумків, обговорення результатів роботи учнів, труднощів під час заняття, а також можливостей застосування набутого досвіду в житті. Аналіз вправ і рефлексія охоплюють когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

1.5. Методичні рекомендації

Методика проведення тренінгу емоційної компетентності ґрунтується на принципі поетапності розвитку групи і наступності у самопізнанні та самовдосконаленні. Кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього, а у змістовому плані – підґрунтям наступного.

На тренінгу важливо створити емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчутти на собі вплив позитивних емоцій та бажання їх в собі підтримувати і культивувати. Одним із позитивних способів впливу на емоційний стан учасників тренінгу є застосування вправ – «криголамів» для зняття напруги, енергетизації групи.

До початку і після завершення тренінгу рекомендується провести самодіагностику емоційної компетентності (Додаток 1). Наприкінці тренінгу проводиться ще *анкетування* – письмове опитування учасників. Це робиться для виявлення особистісних змін учасників (знання, погляди, переконання, якості, поведінка) та ефективності тренінгової програми.

Організаційна підготовка до проведення тренінгу містить: вибір приміщення, в якому учасники тренінгу могли б активно взаємодіяти між собою; підготовка технічних засобів (фліпчарт, магнітофон та ін.) і необхідних для проведення конкретного заняття предметів.

Склад групи: 15 – 18 учасників. Саме така кількість людей є, з одного боку, достатньо великою, щоб забезпечити необхідну різноманітність форм взаємодії, і, з другого боку, досить компактною, щоб кожен мав можливість особисто проявитися і водночас відчутти себе невід’ємною частиною групи.

Тренінг починається зі вступного заняття, яке містить: знайомство, оголошення змісту тренінгу, виявлення очікувань учасників, обговорення норм взаємодії тощо.

Виявлення очікувань учасників тренінгу. Їм пропонується продовжити речення: «Від тренінгу я очікую...», відповівши на запитання: «Про що хотіли б дізнатися, чому навчитися, щоб цей тренінг був для вас корисним, допомагав у подальшій професійній діяльності та особистому житті?»

Учасники усвідомлюють власні наміри щодо тренінгу, над якими вони, можливо, раніше й не замислювались;

Погодження учасниками тренінгу норм взаємодії на заняттях.

Для цього тренінгу пропонуються норми, які не тільки створюють атмосферу довіри, доброзичливості та творчої співпраці, а й сприяють розвитку емоційних компетенцій.

Рекомендовані норми взаємодії:

- цінувати час;
- бути уважними і присутніми «тут і тепер»;
- позитивно мислити, висловлюватися в категоріях бажань, а не страхів (без часток «НЕ»);
- персоніфікувати висловлювання «А я думаю так...»;
- акцентувати мову почуттів;
- надавати конструктивний зворотний зв’язок;
- правило «Стоп»;
- дослідницька позиція;
- конфіденційність.

Варіанти пояснення групі норм взаємодії

Цінувати час. Тренінг є обмеженим у часі. За досить короткий період нам доведеться розглянути важливі питання, навчитися управляти власними емоціями. Тому уважність, зосередженість на обговорюваній темі, аргументоване висловлення думок, дотримання регламенту допоможуть досягнути бажаного результату. Емоційно компетентні люди цінують свій час, раціонально використовують його, живуть за принципом «тут і тепер».

Бути уважним і присутнім «тут і тепер» – означає усвідомлювати те, що відбувається навколо, а також власні думки, почуття, тілесні відчуття. Тільки перебуваючи в «тут», можна відчутти потік життя і себе в ньому. Бути уважним – це не тільки спостерігати за тим, що відбувається, а й уважно слухати, не перебиваючи інших, намагаючись їх зрозуміти. Думки всіх учасників тренінгу є цінними і необхідними для наповнення загальної скарбнички досвіду.

Позитивно мислити, висловлюватися в категоріях бажань, а не страхів. Позитивно мислити означає бути позитивно налаштованими, звертати увагу переважно на позитивні аспекти життя та здобувати цінний досвід з того, що відбувається. Тип мислення впливає не лише на те, як сприймаємо реальність та реагуємо на неї, а й визначає стиль мовлення. Побудова словесних конструкцій без часток «Не» є мотивуючою. Звільнюючись від часток «Не», ніби задаємо напрямок мисленню: від негативного до позитивного. Позитивне мислення і гумор створюють «простір радості», в якому легко, приємно і безпечно навчатися. Кожна зустріч може бути джерелом гарного настрою для нас.

Персоніфікувати висловлення «А я думаю так...» – означає відмовитися від безособових тверджень, мовних форм і замінити їх адресними. Пропонується замість висловів «вважається...», «дехто вважає, що...» вживати словосполучення типу: «Я вважаю, що...», «Я так думаю...», «На мій погляд...». Вислови на зразок «Усі так думають» не несуть конкретної інформації, не відповідають дійсності. При цьому, висловлюємо власні думки та ідеї, не заперечуючи думок інших учасників. Кожний має право на власну думку та її висловлення. Розуміти позицію іншої людини ще не означає її поділяти. Проте розуміння і повага до права іншої людини на погляди, які не збігаються з вашими, важливі самі по собі. Отже, пропонується персоніфікувати висловлювання, брати до уваги різні точки зору і поповнювати скарбничку спільного досвіду.

Акцентувати мову почуттів – замінити критичні зауваження, оцінкові судження стосовно інших описом власних емоційних станів (не «ти мене образив, а «я відчуваюся ображеним, коли...»).

Надавати конструктивний зворотний зв'язок. Потенційна перевага групової роботи – можливість отримувати і надавати зворотний зв'язок й підтримку – полягає в тому, що на будь-яку дію або подію під час тренінгу кожен учасник групи має право безпосередньо і відразу відреагувати, поділитися з іншими власними думками й відчуттями. Оскільки саморозкриття учасників, засвоєння нових поведінкових навичок залежать від якості зворотного зв'язку, до нього висувають спеціальні вимоги: надавати зворотний зв'язок щодо поведінки, а не властивостей особистості (замість «Ви – безвідповідальні» – «За останній тиждень ви запізнилися чотири рази»); надавати зворотний зв'язок стосовно актуальних подій, а не тих, що були в минулому.

Правило «Стоп». Дає можливість кожному учаснику «пропустити хід» без додаткових пояснень причин свого рішення.

Дослідницька позиція – творче ставлення до того, що відбувається у групі, налаштування учасників на суб'єктивне «відкриття» уже відомих ідей, фактів, закономірностей, а також власних можливостей, ресурсів, способів поведінки. Ми будемо експериментувати з різними техніками і прийомами. Іноді набувати досвід доведеться через спроби і помилки. Через експериментування шукатимемо найкращі способи управління емоціями, взаємодії з людьми.

Конфіденційність полягає в рекомендації не розголошувати особистісну інформацію поза межами тренінгу. Плітки, обговорення когось зі свого оточення можуть стати причиною або початком конфліктних ситуацій. В атмосфері безпеки легше спілкуватися відверто.

Правила можуть доповнюватися і модифікуватися за бажанням учасників.

1.6. Основні методи тренінгового навчання

Інформація тоді стає внутрішнім надбанням особистості, коли вона випробувана, відпрацьована в реальних ситуаціях, хоча і навчальних. Для проведення тренінгових занять використовуються активні та інтерактивні методи навчання, при цьому їх вибір мотивується метою і завданнями тренінгу, специфікою й потребами аудиторії. Інтерактивні (від англ. interaction –

взаємодія) – це методи, які забезпечують активну взаємодію ведучого і учасників занять. Їх використання сприяє обміну досвідом, дає можливість ознайомитися з різними, часто протилежними думками, сформуванню толерантне ставлення, відстояти власну позицію з тих чи інших питань.

У реалізації запропонованої методики застосовуються такі методи: «криголами», інтерактивні міні-лекції, міні-дискусії, фасилітація, мозковий штурм, гронування, модерація, рольова гра, «акваріум», практичні методи, творча праця, самодіагностика, мотивувальний контроль, а також технології організації груп: робота в колі, в малих групах (або парах), індивідуальна робота.

«Криголами», руханки, ресурсні вправи допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, наведенню «емоційних містків» під час занять, заохочують до участі та взаємної підтримки. Достатню кількість «криголамів», руханок, ігрових вправ містить рекомендована література [3, 5, 10, 11].

Інтерактивні міні-лекції (5–15 хв.) – повідомлення нової інформації, що дозволить присутнім глибше зрозуміти ситуацію чи проблему, зробити висновки. Під час міні-лекції використовуються активні методи навчання: фасилітація, модерація, демонстрація слайдів або відеофрагментів, мозковий штурм, запитання-відповіді, короткий обмін думками, мотиваційна мова. Міні-лекція завершується колективним обговоренням чи вправою, яка дає змогу практично застосувати набуті знання.

Міні-дискусія (лат. *discussio* – розгляд) – обговорення спірних питань, вільний обмін інформацією, ідеями та досвідом – дає змогу з'ясувати різні точки зору, позиції присутніх щодо обговорюваної проблеми та сформуванню толерантне ставлення до них. Під час дискусії ведучий допомагає групі максимально відкрито висловлювати свої думки. Для організації дискусії можна використати, наприклад, прийом «*вірю – не вірю*». Учасники стають по різні боки від уявної «осі», яка проходить через центр приміщення, залежно від своїх поглядів щодо порушених «проблемних» питань.

У цьому тренінгу можуть бути використані такі питання-тези: «Краще емоції приховувати, ніж висловлювати», «Агресивність свідчить про внутрішню силу» та ін. Дискусія корисна для вивчення досвіду всіх учасників групи та надання їм можливості зробити відповідні висновки. Результати групової дискусії, найважливіші ідеї рекомендується записувати на аркушах паперу й залишати на помітному місці.

Фасилітація (від англ. *to facilitate* – полегшувати, сприяти, допомагати) – процес колективного висловлення думок, розв'язання завдань, в якому ведучий виконує роль фасилітатора. Він керує процесом: сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань, спрямовує роботу учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту, інтенсифікує обмін інформацією й досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо. Зазвичай фасилітацію застосовують на початку нової теми для активізації досвіду учасників.

Процедура фасилітації. Кожному учаснику пропонується стисло висловити думку з приводу поставленого запитання. Ведучий коротко резюмує почуте, виокремлюючи найголовніше. Наприкінці обговорення він підбиває підсумки і переходить до теоретичної частини тренінгу.

Мозковий штурм або брейнстормінг – це метод генерації ідей, який заохочує до вільних висловлювань, допомагає швидко зібрати максимальну кількість думок і поглядів стосовно визначеної теми чи проблеми. Мозковий штурм проводиться у два етапи: на першому етапі формулюють ідеї, на другому – їх оцінюють.

Основні правила проведення мозкового штурму:

- висловлювати якомога більше думок, ідей;
- записувати усі думки на фліпчарті без критики, оцінки;
- заохочувати ідеї, навіть неймовірні, незвичні й абсурдні, адже серед них можуть бути ті, які шукаєте.

Ефективність мозкового штурму пояснюється тим, що у спільній роботі групи народжуються ідеї вищої якості, ніж при індивідуальній. Це відбувається тому, що ідея, яка на перший погляд видається непрактичною, допрацьовується, дороздумується і вдосконалюється колективним розумом.

На другому етапі ідеї обговорюються, об'єднуються за категоріями та визначаються найкращі.

Гронування (Г. Ріко) – метод, націлений на пошук і побудову зв'язків між певними поняттями. Гронування може бути використане на стадії актуалізації досвіду, а також під час підбиття підсумків заняття.

Етапи гронування:

1. Напишіть основне слово або фразу посередині фліпчарта.

2. Запропонуйте учасникам висловлювати ідеї (слова, поняття, образи, асоціації), які приходять на думку і певним чином пов'язані з основним словом. Записуйте висловлені ідеї довкола центрального слова.

3. Коли всі ідеї вичерпані, починайте встановлювати зв'язки між поняттями, де це можливо. Можна використовувати кольорові олівці для позначення гронів та зв'язків. Оскільки лінії означають наявність логічного зв'язку між поняттями, це дає змогу швидко встановити важливість кожного з них. Отримані «грона» необхідно озвучити, а також обґрунтувати встановлені між ними зв'язки.

Модерація – це універсальний метод залучення учасників тренінгу в процес вирішення поставленого завдання, сприяє досягненню мети з оптимальним використанням креативності кожного. У тренінгу метод модерації допомагає розглянути нове поняття, виробити однакове його розуміння, створити єдиний «обсяг понять», свого роду одне інформаційне поле, що значно спрощує процес комунікації. На очах народжуються класифікації та висновки, які будуть використані в подальшій роботі в тренінгу. Окрім того, те, що учасники створили самі, не викликає у них опору.

Ведучий виконує роль модератора, який керує процесом: спостерігає за регламентом, забезпечує його дотримання; активізує групу за допомогою запитань; заохочує тих, хто виступає; систематизує матеріали, напрацьовані групами; робить робочі висновки, загальний підсумок.

Ведучий формулює проблему, дає завдання учасникам. Етапи процесу модерації:

1. Учасники об'єднуються в малі групи (по 3-4 особи), отримують набір чистих карток.

2. Кожній групі пропонується впродовж визначеного часу (5-15 хвилин) вирішити поставлену задачу. Кожна ідея записується на окремій картці.

3. Лідери груп презентують результати спільної роботи: зачитують і приклеюють на фліпчарт картки. В цей час учасники інших груп уважно слухають і відкладають убік картки з подібними ідеями. Таким чином, крок за кроком формується єдине інформаційне поле.

4. Картки структуруються за певними критеріями, виокремлюються категорії, яким присвоюються назви. Результатом модерації є структура, ніби «скелет» для заповнення наступним теоретичним матеріалом.

Приклади завдань для модерації:

«Пригадайте і напишіть приклади емоційних реакцій на стресову ситуацію». Результатом модерації є класифікація емоційних реакцій, виокремлення типів поведінки.

«Напишіть чинники від яких, на ваш погляд, залежить емоційна компетентність». Результатом модерації є висновок про об'єктивні і суб'єктивні чинники.

Рольова гра – метод навчання та набуття досвіду, який дає змогу учасникам тренінгу відразу ж використовувати знання на практиці. В основу рольової гри можна покласти моделі життєвих ситуацій, професійних проблем, які є значущими для учасників.

Рольова гра відбувається у кілька етапів. Спочатку ведучий повідомляє тему, мету рольової гри, ознайомлює зі змістом кожної ролі. Протягом наступного етапу учасники «програють» (відтворюють) ситуацію, виконуючи різні ролі. У рольовій грі акцент робиться на міжособистісній взаємодії, що дозволяє зрозуміти, як поведуться інші люди в певній ситуації, а також розвиває вміння передбачати їхню поведінку. Після закінчення гри потрібно дати можливість акторам вийти з ролей. Для цього можна запропонувати коротко розповісти про свої враження, почуття.

Ретельний психологічний аналіз гри посилює навчальний ефект. Норми і правила соціальної поведінки, стиль спілкування, різноманітні комунікативні навички, набуті в рольовій грі та скориговані групою, стають надбанням кожного і можуть відтворюватися в реальному житті. Завершується рольова гра підведенням підсумків.

«Акваріум» – це рольова гра, в якій беруть участь кілька осіб, а інші виступають у ролі спостерігачів, тобто одні «проживають» ситуацію, а інші аналізують ситуацію збоку і «спів-переживають».

Учасники об'єднуються у малі групи, кожна з яких отримує завдання та необхідну інформацію. Стільці розміщуються так, щоб вони утворили кілька концентричних кіл. Найменше, внутрішнє коло – це місце в «акваріумі», де збираються рибки, щоб поспілкуватися. Зовнішнє коло – це скляні стінки акваріума, за якими знаходяться спостерігачі. Одна з груп сідає у центрі акваріума та утворює своє маленьке коло. Їм потрібно прочитати вголос ситуацію-завдання та виконати його (обговорити якесь питання, показати сценку тощо).

Усі малі групи по черзі займають місця в «Акваріумі» і діяльність кожної з них аналізується у спільному колі.

Практичні методи: тематичні, практичні, медитативні, тілесні вправи. На тренінгу пропонуються спеціально підібрані вправи, виконання яких сприяє усвідомленню важливих для формування емоційної компетентності моментів (тематичні вправи), закріпленню та вдосконаленню практичних навичок та вмінь (практичні), самопізнанню і самоусвідомленню внутрішнього світу (медитативні), опануванню навичками психофізіологічної саморегуляції (тілесні).

Творча праця – це вправи, в яких фантазія використовується як засіб тренінгу, наприклад: малювання, моделювання, складання композиції тощо.

Самодіагностика – це метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, вправ, тестів.

Мотивуючий контроль. Застосовується наприкінці кожного заняття для перевірки та закріплення знань, навичок учасників; визначення мотивації до навчання, ефективності тренінгових вправ.

Зворотний зв'язок, рефлексія. Більшість вправ передбачає використання зворотного зв'язку щодо ведучого. Запитання на початку вправи ставляться для того, щоб зорієнтуватися, наскільки присутні ознайомлені з темою та налаштувати їх на сприйняття нових ідей, інформації. Запитання наприкінці вправи призначені для з'ясування ступеня засвоєння матеріалу та його розуміння. Ефективно застосовуючи засоби позитивного підкріплення – похвалу, позитивну оцінку, можна суттєво підвищити самооцінку та мотивацію учасників. Для налагодження зворотного зв'язку наприкінці тренінгу використовуються спеціальні вправи та анкетування.

Шерінг (англ. to share – ділитися) – одна із завершальних вправ заняття, що дає усім присутнім можливість виразити свої почуття, думки, враження. Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання. Після кожного заняття учасники отримують домашнє завдання, пов'язане із застосуванням емоційних компетенцій у реальних життєвих ситуаціях. Це сприятиме перенесенню здобутого в групі досвіду у життєвий простір.

На тренінгу використовуються різні *форми організації роботи учасників*: в колі, в малих групах (або парах), індивідуальні та ін.

Послідовність застосування активних та інтерактивних методів навчання не є чіткою, визначається темою, особливостями аудиторії та логікою розвитку подій у конкретній групі. Бажано під час тренінгу чергувати та поєднувати різні методи навчання і форми організації роботи учасників. Це сприятиме збереженню уваги, працездатності групи, робить процес навчання справді творчим, цікавим, поглиблює розуміння і засвоєння матеріалу.

1.7. Показники ефективності тренінгу

1. Досягнення учасників: обсяг засвоєних знань, якість набутих компетенцій, зміни у переконаннях, емоційних реакціях, поведінці тощо. Джерелом інформації про досягнення учасників є цілеспрямоване, постійне і безпосереднє спостереження ведучого, яке здійснюється упродовж періоду навчання через висловлення ними думок, вирішення конкретних завдань, зворотного зв'язку.

2. Результати мотивуючого контролю наприкінці кожного заняття.

3. Якість виконання домашніх завдань.

4. Позитивна реакція учасників за результатами анкетування, опитування, інтерв'ювання.

5. Результати самодіагностики, тестування до і після тренінгу.

6. Оцінка особистісних змін учасників тренінгу іншими людьми (колеги, вчителі, близькі тощо). Для цього можна використати «метод 360 градусів».

Ефективність занять забезпечують професійні психологи, які мають досвід групової та індивідуальної роботи. Засвоєння знань, уміння використовувати їх для аналізу й оцінки реальних явищ, стосунків, взаємозв'язків, зокрема тих, які виникають безпосередньо під час занять; зміна цінностей, переконань, внутрішніх настанов; опанування емоційними компетенціями, позитивна реакція учасників тренінгу та зміни в їхній поведінці є показниками ефективності тренінгу.

1.8. Ресурси

Ресурси – матеріали, технічні засоби для проведення занять: бейджики; фліпчарт, папір формату А4, фломастери, ручки, клей, скотч, м'які іграшки, маленькі кольорові пластмасові кульки, магнітофон, компакт-диски з музикою, заохочувальні призи, картки із завданнями, анкети для кожного учасника тренінгу тощо.

Рекомендована тривалість програми: 40 год. (10 занять при режимі роботи один раз на тиждень). Часовий формат занять може бути творчо зміненим ведучим залежно від можливостей їх проведення.

II. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

ВСТУПНЕ ЗАНЯТТЯ 1. ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЖИТТЄВИЙ РЕСУРС

Мета та завдання: ознайомлення з програмою тренінгу, погодження норм групової взаємодії, виявлення очікувань учасників, дотренінгова самодіагностика емоційної компетентності; інформування про емоційну сферу людини; моделювання образу емоційно-компетентної людини.

Структура заняття

№ з/п	Зміст діяльності	Час хв.
1	Вступ. Притча «Непросте завдання»	5
2	Знайомство. «Мій настрій»	10
3	Вправа «Я сподіваюся – я побоююся»	20
4	Основні норми взаємодії	15
5	Портрет емоційно-компетентної людини	30
6	Самооцінка емоційної компетентності	20
7	Чинники впливу на емоційну компетентність	30
8	Рефлексія «Тут і тепер». Порівняння з очікуваннями	10
9	Мотивуючий контроль	10
10	Вправа на завершення «Я хочу і здійснию»	10
Усього		2 год. 40 хв.

Вступ. Притча «Непросте завдання»

Бог виліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок.

– Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину.

– Зліпи мені щастя, – попросила вона.

Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився.

Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими, щасливе життя. «Хочеш бути щасливим, будь!» – сказав К. Прутков. Наскільки буде життя щасливим, стосунки гармонійними, досягнення відчутними залежить, передусім, від самої людини. У фокусі нашої уваги сьогодні та протягом зустрічей таке: як управляти своїми емоціями так, щоб почуватися щасливою і здоровою людиною, досягнути в житті бажаного. Тренінг допоможе розкрити власний потенціал – внутрішній резерв сили, енергії та творчого начала. Почуття щастя є загальним показником високої емоційної компетентності. Щоб навчитися мистецтву управління емоціями треба попрацювати над собою. Як говорить народна мудрість, «Хочеш їсти калачі – не сиди на печі».

Існує чудова традиція передавати знання та досвід з покоління в покоління через притчі, казки, афоризми. В них закладені цінні уроки, які допомагають отримати доступ до знання закономірностей Світу, а «словам потрапити прямо в серце». У притчах описані різні історії, що відбуваються з людьми в буденному житті. У різних країнах звертаються до народної мудрості, шукаючи відповіді на життєві запитання. Долучимося і ми до цієї традиції. Вступом до кожного заняття буде притча.

Коротка інформація про тренінг емоційної компетентності, його мету, зміст та особливості проведення. Поняття тренінг (англ. – training) має кілька значень: навчання, тренування, підготовка. Тренінг – це практична форма навчання, впродовж якого матимете можливість досліджувати себе, можливості та виходити за межі власних обмежень у різних сферах життя. У тренінговій групі вчимося, насамперед, вчитися. Кожен з нас матиме змогу бути дослідником або учасником експериментів.

Тренінг емоційної компетентності спрямований на досягнення осмисленої гнучкості в управлінні власними емоціями та інших людей, що дозволяє усвідомлено рухатися у світі емоційного вибору.

Перше запитання, яке постало у більшості з вас: «Чому ми розмістилися колом?». Що, на вашу думку, воно символізує? У кола немає ні початку, ні кінця. Отже, можна сказати, що, креслячи коло, ми з'єднуємо його кінець з початком. Таким чином, кінець – це закономірний розвиток початку, а початок – природний наслідок кінця. Коло символізує рівноправність кожного. Обмін думками, міркуваннями, ідеями у колі допомагає зрозуміти закономірності спілкування «на рівних». А це необхідно для створення емоційно сприятливого клімату, побудови гармонійних, партнерських стосунків з іншими учасниками тренінгу. Тож, розпочинаймо. Передусім, познайомимося.

Знайомство «Мій настрій»

Найбільші можливості відкриваються для тих, хто володіє знаннями і навичками.

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувати позиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.

Метод: творча праця, спільний малюнок.

Опис. Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення.

Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок?

Який переважаючий настрій групи?

Як впливає настрій однієї людини на інших?

Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті?

Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

Коментар. Ми не тільки познайомилися нестандартно, а й почали налаштовуватися на тему тренінгу. Вміння управляти настроєм є важливою складовою емоційної компетентності. Настрій виникає у внутрішньому світі, забарвлює момент життя, який переживається. Знання з психології можуть допомогти краще розуміти себе та інших, навчитися управляти власними емоціями, урізноманітнити життя та покращити його якість.

Основні норми взаємодії

Недостатньо знати, необхідно також застосовувати.

А. Франс

Мета: підготовка групи до ефективної роботи на тренінгу шляхом погодження основних норм.

Метод: фасилітація.

Опис. Для злагодженої спільної роботи пропонується запровадити певні правила, норми й дотримуватись їх. Основні норми пропонує ведучий і записує на фліпчарті після обговорення та погодження з групою. Додаткові правила від учасників також можна включити у перелік, якщо вони відповідають дружній атмосфері, і група з ними погоджується. Список норм закріплюється на помітному місці, щоб можна було звернутися до нього при потребі. Норми взаємодії та варіанти їх пояснення наведені у параграф 1.5 посібника.

Обговорення (на вибір, залежно від ситуації).

Як ухвалені норми вплинуть на нашу спільну роботу?

Яка поведінка допомагає, а яка заважає плідній роботі під час тренінгу?

Чи можна ці правила застосовувати в повсякденному житті? Що зміниться?

Чи можуть вони сприяти вдосконаленню емоційної компетентності?

Як дотримання норм може допомогти у майбутній професійній діяльності? Чи існують перешкоди для їх застосування? Які?

Резюме. Норми взаємодії створюють атмосферу безпеки, довіри, доброзичливості та співпраці, допомагають досягненню цілей.

Я сподіваюся – я побоююся

*Щастя не в тому, щоб робити завжди, що хочеш,
а в тому, щоб завжди хотіти того, що робиш.*

Л. Толстой

Мета: сформулювати власні сподівання від тренінгу; спонукати учасників ділитися своїми думками, почуттями і побоюваннями.

Метод: модерація.

Ресурси: аркуш паперу з двома колонками з назвами «Я сподіваюся», «Я побоююся»; маркери, клей, маленькі картки (кілька на кожного учасника).

Опис. Ведучий пропонує учасникам написати на окремих картках їхні сподівання і побоювання, пов'язані з майбутнім тренінгом. Наприклад: «Я сподіваюся, що тренінг допоможе мені навчитися зберігати рівновагу у напружених ситуаціях. Я побоююся, що тренінг буде нудним». Підписуватися не потрібно. Ведучий зачитує записки по одній, наклеює їх на фліпчарт, по можливості групує за тематикою. Потім група обговорює, що потрібно зробити для того, щоб сподівання здійснилися, а побоювання зникли.

Обговорення. *Для чого взагалі потрібно визначати свої сподівання, побоювання?*

Коментар. Користь, яку можна почерпнути з тренінгу (чи з іншої діяльності), прямо пропорційна розумінню того, що ми хочемо в результаті отримати. Формулювання конкретних завдань є потужними мотиваторами, вони наснажують та спонукають діяти. Закономірно, що на початку нової діяльності можуть виникати побоювання, страхи, недовіра. Варто ці питання обговорити, щоб звільнитися від внутрішніх бар'єрів. Розвиток відбувається тоді, коли зустрічаються інтерес і ризик. Одного інтересу недостатньо, оскільки зростання – це є подолання сильного внутрішнього бар'єра, власних обмежень. Ризик – рушійна сила цього прориву. Ризик дає силу для того, щоб піти за інтересом.

Інформація для ведучого. Вправа «Я сподіваюся – я побоююся» допомагає почати навчання на базі знань, досвіду учасників. Завдання ведучого полягає у тому, щоб допомогти учасникам відпрацювати навички формування очікувань, мети; сформулювати результати, яких вони досягнуть, пройшовши тренінг. Усвідомлення очікуваних результатів навчання допомагає побороти недовіру, створює вагомий мотивацію.

Портрет емоційно-компетентної людини

Кожна людина має потенційні можливості для розвитку здібностей.

Мета: створення спільно з учасниками образу емоційно компетентної людини і поступове його уточнення та збагачення під час наступних занять; ідентифікація поняття «емоційна компетентність»; усвідомлення впливу емоційної компетентності на життєздійснення; налаштування учасників на підвищення власної емоційної компетентності у тренінговій діяльності з метою подальшого перенесення цього досвіду в життєвий простір.

Метод: фасилітація.

Ресурси: картки з мудрими думками, маркери, фліпчарт.

Опис. Для більш поглибленого розуміння обговорюваної теми та пошуку якостей емоційно компетентних людей, звернемося до народної мудрості. Афоризми коротко і ясно передають накопичену століттями мудрість, пояснюють людям причини багатьох життєвих явищ. Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар в контексті обговорюваної теми. Перелік рекомендованих мудрих висловів наведений у таблиці. Під час виконання вправи ведучий виконує роль фасилітатора, тобто спрямовує, активізує думку, ставить запитання, підказує, коментує, а також допомагає уточнювати якості та вміння емоційно компетентної людини. Усі думки записуються на фліпчарті.

Мудрі думки	Емоційні якості та вміння
Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони відчувають. <i>Східна мудрість</i>	Усвідомлювати і розуміти власні емоції й почуття та інших людей
Тільки серцем ми бачимо ясно. <i>А. Сент-Екзюпері</i>	Усвідомлювати важливість емоційної сфери у житті, спілкування на рівні серця
Теплі слова розтоплюють холодні серця. Щирість – це відкрите серце. <i>Ф. Ларошфуко</i>	Вміння висловлювати симпатію, говорити добрі слова
Те, що починається у гніві, завершується соромом. <i>Л. Толстой</i> Будь-яку фразу можна висловити тактовно	Уміння управляти емоціями у спілкуванні, тактовно висловлювати претензії та невдоволення, гнучкість поведінки
Справжня мудрість небагатослівна. <i>Л. Толстой</i>	Вміння зосереджуватися на головному
Найголовніше у спілкуванні – це почути те, що не було висловлено. <i>Дракер</i>	Вміння розуміти підтекст
Немає нічого усередині, все, що усередині, – зовні. <i>Гете</i> Інтоніяція голосу, очі і весь образ співрозмовника містять не менше красномовства, ніж слова. <i>Ф. Ларошфуко</i>	Володіння засобами невербальної комунікації
На людей впливають не самі події, а те, як люди їх сприймають. <i>Епіктет</i>	Об'єктивно сприймати реальність

Мудрі думки	Емоційні якості та вміння
Одержати можна тільки віддаючи	Вміння надавати емоційну підтримку іншим
Якщо ми не знаходимо спокою у собі, безнадійно його шукати будь-де. <i>Ф. Ларошфуко</i> Якщо миру немає в тобі, миру немає ніде	Вміння зберігати спокій, рівновагу у напружених ситуаціях; прагнення до самовдосконалення та внутрішньої гармонії
Не існує такої критики, в якій не можна було б знайти для себе щось корисне	Вміння сприймати критику, а також її висловлювати
Якщо є проблема, існує її вирішення	Вміння вирішувати комунікативні проблеми
Якщо взаємовигідне рішення можливе, необхідно шукати його разом	Вміння співпрацювати з іншими людьми
Моя таємниця успіху полягає в умінні зрозуміти точку зору іншої людини і дивитися на речі з її і з своєї точок зору. <i>Г. Форд</i>	Вміння поставити себе на місце іншої людини та її зрозуміти
У кожного своя правда. <i>Наполеон Бонапарт</i> Дозвольте й іншим бути самими собою	Толерантність у взаємостосунках
Істинна перемога та, коли ніхто не почував себе переможеним. <i>Будда</i> Інколи треба і поступитись	Вміння вирішувати конфліктні ситуації
Якщо хочеш, щоб тебе любили, люби сам	Позитивне ставлення до оточуючих
Мудрий цінує всіх, бо в кожному помічає щось добре Щастя на боці тих, хто вміє радіти. <i>Аристотель</i>	Оптимістично мислити, бачити позитивні аспекти життя
Ніколи не втрачайте віру в себе! Навіть тоді, коли у вас уже не вірять ніхто! Якщо хочеш, а не можеш, значить, не дуже хочеш	Мотивувати себе, вірити у можливість позитивних змін
Чого не розумію, тим не володію. <i>І. Гете</i> Неможливо змінити світ, але можна змінити себе. <i>Японська мудрість</i>	Бути відповідальним за власне життя і події, які відбуваються

Обговорення.

Що означає «бути емоційно компетентною людиною»?

Для чого потрібно вміти управляти емоціями?

Чи кожна людина може бути емоційно компетентною?

Які з вказаних умінь можете опанувати, якщо захочете?

Коментар. Раніше поняття «управління собою» вважалося синонімом самоконтролю і пригнічення власних емоцій. Насправді, управління собою – це уміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоцій ту, яка допоможе їй ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Емоційно компетентна людина вміє управляти власними емоціями, тобто може оцінити ситуацію з різних позицій, побачити варіанти реакцій на неї,

обрати найкращий. Тому з нею комфортно і легко, вона не ускладнює ситуацію, а вирішує; охоче допомагає; уміє вибачатися за свої помилки та пробачати іншим; розуміє, що не ідеальна і багато вчиться самостійно і в інших людей. Вміння, навички, які ви перерахували в процесі виконання вправи і є емоційними компетенціями. Удосконалювати емоційну компетентність можна через розвиток її складових – компетенцій.

Очевидно, що зазначеними характеристиками «портрет емоційно компетентної людини» не вичерпується. Протягом тренінгу маємо можливість доповнювати наш портрет з урахуванням досвіду.

Інформація для ведучого. *Про емоційну сферу.*

Емоція (з лат. *emovere* – хвилювати, збуджувати) – це психічне відображення навколишнього світу у формі короточасних переживань людини, що виражають її ставлення до дійсності, своїх дій та інших, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Завдяки емоціям люди не лише відчувають, сприймають, уявляють чи розуміють навколишню дійсність, а й переживають її. Переживання завжди суб'єктивні, вони не існують поза психікою.

Емоційна реакція є показником ставлення людини до того, що відбувається. Чим більше значення мають для людини життєві зміни, тим більш глибокими є переживання емоцій та почуттів. Емоції завжди пов'язані із задоволенням чи незадоволенням важливих потреб людини.

Часто поняття «емоція» та «почуття» використовують як синоніми, проте їхні значення різні. На відміну від емоцій, які мають короткотривалий характер реагування на *ситуацію*, почуття відображають довготривале, стійке та узагальнене емоційне ставлення людини до конкретних об'єктів.

Емоції є основою психіки, джерелом психічної енергії. І хоча проблемні комплекси людини формуються навколо емоційного ядра, водночас саме в емоціях народжуються найголовніші цінності (К. Юнг). Важко переоцінити те значення, яке мають для нас емоції.

Емоції і сприйняття. Переживання емоцій, настроїв визначають сприйняття та інтерпретацію подій навколишнього світу. Радісна людина сприймає світ з оптимізмом, доброзичливо ставиться до оточуючих, згадує приємні моменти життя, думає про хороше. У пригніченому стані частіше пригадує неприємні події життя, негативно ставиться до себе, поведінка інших людей здається підозрілою. Отож, емоційний стан таки накладає відбиток на те, як бачимо світ, ставимося до минулого досвіду.

Емоції і пізнавальні процеси. Емоції впливають на пам'ять, мислення і уяву людини. Ефект «звуженого зору» сприйняття має свій аналог у пізнавальній сфері. Сильна емоція, наприклад, страх, впливає на процес мислення. Переляканій людині важко оцінити альтернативні рішення, а тим більш вибрати найкраще. У стані підвищеного інтересу деякі люди бувають настільки захоплені, що не помічають нічого довкола. Емоційно насичена інформація краще осмислюється і запам'ятовується.

Емоції і свідомість. Сильне емоційне переживання може розглядатися як особливий, незвичайний стан свідомості. Ідея різних станів свідомості відома від античних часів.

Емоції та діяльність. Ефективність роботи залежить від того, що люди відчувають, виконуючи її. Емоції можуть її стимулювати (на радощах гори перевертають) або заважати (у розпачі все валиться з рук). Почуваючи відразу до певної діяльності, хочеться її уникнути.

Емоції і мотивація. Емоції мотивують життя, вибір усіх найважливіших починань. Здебільшого організуємо своє життя таким чином, щоб максимізувати досвід позитивних емоцій і мінімізувати досвід негативних (С. Томкінс). Емоції є мотиваторами тоді, коли виникає прагнення уникнути подій, що передбачають негативні емоції, або включитися в ситуації, які обіцяють позитивні переживання. В позитивних емоціях прихована сила, потенціал якої розквітає в променях нашої уваги.

Емоції і характер. Більшість емоцій відіграють ключову роль у формуванні рис характеру і виникненні конкретних емоційних розладів. Допитливі люди наповнені інтересом, агресивні – злістю, доброзичливі – добротою, прихильністію, любов'ю, впевнені – вірою, довірою до світу. Емоції, які часто повторюються, стають рисами характеру.

Емоції і спілкування. Особливу роль відіграють емоції у міжособистісній взаємодії. Вони урізноманітнюють спілкування, збільшують можливості взаєморозуміння, оскільки несуть додаткову інформацію, дають змогу «заглянути» у внутрішній світ іншої людини. Емоції можуть і зміцнювати стосунки, і руйнувати їх. Це залежить від емоційної компетентності співрозмовників.

Емоції і поведінка. Емоційні реакції знаходять вияв у діях, поведінці. Поведінка є показником того, наскільки людина уміє управляти емоціями. Емоції впливають на ухвалення важливих рішень, оскільки рішення містять емоційний компонент.

Емоції і здоров'я. Існує глибокий взаємозв'язок емоцій з центральною нервовою системою, з ендокринною системою, зі способом мислення і фізіологічним станом. Інтенсивні думки різного забарвлення, а також зміна настрою людини можуть змінювати показники хімічного складу крові, а також впливати на роботу різних органів. Шкідливий вплив на здоров'я людини негативних емоцій загальновідомий. Сильні і тривалі негативні емоції (зокрема, довго стримувана злість) спричиняють патологічні зміни в організмі: виразку шлунку, дискінезію жовчних шляхів, захворювання видільних систем, гіпертонію, серцевий напад, розвиток новоутворень та ін.

Позитивні емоції (радість, задоволення, щастя) зцілюють людину. Розвиток емоційної компетентності позитивно впливає на здоров'я.

Функції емоцій. Емоції і почуття слугують для орієнтації у світі та реалізації енергії, яка допомагає вирішувати життєві завдання. Кожна з основних емоцій має унікальні адаптивні та мотиваційні функції, виконує певну корисну роботу для нас. Виключенням з цього правила є випадки, коли емоція стає інтенсивнішою, ніж того вимагає ситуація, тоді вона дезорганізує і руйнує.

Адаптивна функція. Сенсорна система (органи чуття) збирає інформацію про навколишній світ, що дає змогу людині виживати, комфортно існувати, розвиватися. Наприклад, корисно відчувати голод – це сигнал про те, щоб поїсти, холод – потурбуватися про комфорт, реакції відразу утримують від шкідливих дій. Органи чуття доставляють інформацію про довкілля, емоції допомагають орієнтуватися у ньому і діяти.

Мобілізаційна функція. Отримана за допомогою органів чуття інформація, викликає емоційну реакцію, з'являється енергія для дій. Тобто, емоції несуть у собі заряд енергії, яку можемо використати за своїм бажанням, наприклад, змінити ситуацію, яка не влаштовує, вирішити життєві завдання, отримати бажане, захистити себе у загрозованих ситуаціях, відновити рівновагу тощо.

Мотиваційна, спонукальна функція. Як тільки зароджується потреба, відразу виникає емоція або так зване мотиваційне порушення. Очевидно, що емоції організують і спрямовують поведінку не лише в екстремальних ситуаціях. Так, емоція інтересу спонукає вчитися, розвивати нові навички й уміння; емоція радості – своєрідна винагорода за досягнення; страх допомагає уникнути стресогенних або небезпечних ситуацій ще до того, як виникне реальна загроза.

Інформаційна функція. Переживання є своєрідними сигналами. Емоції повідомляють інформацію, використовуючи її, можемо діяти значно ефективніше. Наприклад, страх повідомляє про небезпеку, тобто він охороняє нас, допомагає врятувати життя за допомогою захисних механізмів: втечі або нападу; роздратування повідомляє про те, що ситуація розвивається не

так, як очікувалося; щастя – потреби задоволені. Навіть гнів – емоція, яку більшість людей хотіли б пригнічувати, – також корисна для нас. Він попереджає інших і нас самих, коли щось заважає намірам, спонукає до змін.

Регулювальна функція. Емоції і почуття виконують регулювальну функцію у комунікативній взаємодії, формують готовність діяти певним чином стосовно інших людей. За зовнішніми виразними рухами, які супроводжують емоції (поза, жести, міміка), а також за мовною інтонацією можна зробити висновок про переживання оточуючих людей і враховувати їх у своїй поведінці.

Будь-які прояви активності людини супроводжуються емоційними переживаннями. Емоції можуть затьмарити сприйняття навколишнього світу або розмалювати його яскравими фарбами; повернути хід думок до творчості або меланхолії; врятувати життя або завдати серйозної шкоди; сприяти позитивним життєвим змінам або провокувати на такі вчинки, про які згодом жалкуємо; наснажити й додати здоров'я або навпаки; зробити тілесні рухи легкими і плавними або незграбними й скутими. Емоції мають силу. Інше питання, наскільки вміємо ними управляти. Ось це і є показником розвиненої емоційної компетентності.

Емоційна компетентність – це мистецтво ідентифікувати свої емоції в момент, коли їх відчуваєте, в результаті краще розуміти свою поведінку і раціонально вибирати свої реакції (М. Рейнольдс), тобто бути господарем власних емоцій. Управління емоціями – це навичка, яку можна напрацьовувати і розвивати, що підтверджується науковими дослідженнями.

У людської душі немає меж досконалості. Прикро прожити життя, так і не зрозумівши себе, не навчившись розуміти інших. Тому деякі люди з віком черствішають і озлоблюються. А інші – набувають мудрості і ніби світяться зсередини. Розвиток емоційної компетентності передбачає постійну роботу над собою. Життєві цінності, таланти, мудрість знаходяться усередині нас. Потрібно вчитися жити в гармонії з собою і з навколишнім світом. Робота над собою – це самостійний, довгий, водночас цікавий шлях.

Самооцінка емоційної компетентності

Дертися на круті схили необхідно у повільному темпі.

У. Шекспір

Мета: самооцінка емоційної компетентності, розвиток самосвідомості, оволодіння навичками практичного самопізнання, підсилення мотивації самовдосконалення.

Метод: самодіагностика.

Ресурси: анкета самооцінки емоційної компетентності (Додаток 1).

Опис. «Пізнай себе», – переконував грецький філософ Сократ. Самооцінювання – цінне джерело самопізнання. Кожний учасник отримує бланк самооцінки (Додаток 1) з переліком емоційних компетенцій. Список якостей можна доповнювати, дописуючи у вільних рядках.

Завдання учасників – відповідно до своїх уявлень визначити власний рівень емоційної компетентності. Якщо комусь цікава думка інших про себе, можна про це запитати або попросити заповнити чистий бланк самооцінки. Порівняйте профіль самооцінки та профіль оцінки вас іншими учасниками. Ведучий допомагає узагальнити результат.

Обговорення.

Що нового довідались для себе чи про себе?

Як оцінили себе і як вас оцінили інші? Чи велика різниця в оцінці?

Коментар після тестування. Перший крок у вдосконаленні емоційної компетентності – зрозуміти, в чому вона проявляється, які можливості розкриває, що саме потрібно розвивати і бажати цього. Якщо, наприклад, ви пригнічували свої емоції і раптом зрозуміли, що адекватне їх вираження підвищить шанси бути щасливою та успішною людиною – тоді починається

процес опанування емоційною компетентністю. Тому відзначте в анкеті ті пункти, які потребують особливої уваги з вашого боку.

Рекомендації. Рекомендується провести діагностику емоційної компетентності на початку і наприкінці тренінгового курсу. Повторення процедури після завершення занять допоможе учасникам і ведучому побачити зміни рівня емоційної компетентності.

Чинники впливу на емоційну компетентність

Кожного разу, коли перед людиною з'являється нова справа, у неї є дві альтернативи: зробити або відступити.

Перше рішення підвищує емоційну компетентність, друге – знижує.

Мета: визначення чинників, від яких залежить розвиток емоційної компетентності.

Метод: групування.

Опис. Ключовим поняттям тренінгу є емоційна компетентність/інтелект. Тому напишемо це слово посередині аркуша паперу. Оскільки поняття несе змістове навантаження, тому пропонуємо методом мозкової атаки висловити свої думки, асоціації, образи стосовно нього. Ведучий за допомогою запитань активізує діяльність учасників та записує всі думки, висловлені ними, навколо центрального слова. Коли всі ідеї вичерпані, ведучий з'єднує лініями логічно пов'язані між собою поняття за допомогою кольорових фломастерів, утворивши «грона». Отримані «грона» необхідно озвучити, а також обґрунтувати встановлені між ними зв'язки. Наприкінці ведучий узагальнює результат спільної роботи, вказує на найважливіші внутрішні і зовнішні чинники впливу на емоційну компетентність.

Рефлексія «Тут і тепер»

Тепер охоплює все, що існує:

минулого вже немає, а майбутнього ще немає.

Мета: ознайомити з суттю процесу рефлексії, підсумувати результати участі у занятті.

Опис.

1. Запропонуйте кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи. Можна запропонувати відповісти на такі запитання:

Як почуваетесь зараз?

Що нового дізналися під час заняття?

Що було найбільш важливим для вас?

Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?

Після того, як цю процедуру виконано, ведучий розтлумачує поняття «рефлексія» і пояснює необхідність її включення до тренінгу. Рефлексія (лат. «reflexio» – відображення) – це процес самоаналізу й самопізнання: роздуми про себе, осмислення власних дій та їх закономірностей, аналіз власних думок і переживань.

Рефлексія – це інтелектуальний процес, ніби внутрішнє розслідування, під час якого людина, спостерігаючи за власними думками, почуттями, емоціями, діями, критично їх осмислює. Рефлексуючи, людина здобуває нове знання, досвід, зокрема, емоційний. При розвиненій рефлексії легше управляти емоціями, бути у злагоді із собою, вирішувати життєві завдання.

Вміння рефлексувати є важливим для формування емоційної компетентності. Тому після виконання деяких вправ, наприкінці кожного заняття і тренінгової програми ведучий використовує рефлексивні запитання.

2. Попросіть учасників пригадати свої очікування на початку тренінгу, порівняти їх з отриманими результатами. «Подивіться, будь-ласка, на ті очікування, про які ми говорили на

початку нашої роботи, і визначте, наскільки вони справдилися». Якщо очікування задоволені на сьогоднішньому занятті, можете його зняти, звільнивши місце для наступних очікувань. Те ж зробіть і з побоюваннями. Якщо вони нейтралізовані, відклейте їх і киньте у смітничок. Якщо ще актуальні, нехай залишаються, будемо з ними працювати на наступних заняттях.

Мотивуючий контроль

1. Ухвалення норм взаємодії на заняттях потрібно для:

- А) розваги;
- Б) створення сприятливого клімату в групі;
- В) узгодження дій;
- Г) інша відповідь.

2. Що означає поняття «управління собою»?

- А) ставити цілі та їх досягати;
- Б) обирати стиль поведінки, тип емоційної реакції залежно від ситуації;
- В) стримувати емоції, не показувати іншим;
- Г) тримати під контролем власні емоції.

3. На відміну від емоцій, для почуттів характерні такі ознаки:

- А) мають короткотривалий характер реагування на ситуацію;
- Б) є довготривалими;
- В) відображають стійке і узагальнене емоційне ставлення людини до конкретних об'єктів;
- Г) є ситуативними.

4. Оберіть правильне твердження

- А) Переживання завжди суб'єктивні, вони не існують поза психікою.
- Б) Емоції спричиняються суто зовнішніми чинниками.

5. Які твердження про рефлексію є правильними:

- А) це процес пізнання людиною самої себе, власного внутрішнього світу;
- Б) це розуміння інших людей в процесі спілкування;
- В) вміння рефлексувати і емоційна компетентність не мають взаємозв'язку.

Я хочу і здійснию

«Почати і зробити» –

вже багато століть є ефективною стратегією роботи над собою, розвитку емоційної компетентності.

Мета: активізація бажання, дій вдосконалити емоційну компетентність.

Ресурси: жовтий кружечок, вирізаний з аркуша паперу формату А4, який символізує сонечко, або серцевину ромашки.

Опис. Кожний учасник отримує паперову стрічку (жовту – для сонечка або білу – для ромашки). Ведучий пропонує написати відповідь на запитання: «Які емоційні компетенції я хочу вдосконалити у майбутньому?». Відповіді, написані на стрічках, присутні наклеюють у формі промінців чи пелюсток до жовтого кружечка. Потім ведучий усередині жовтого кружечка пише спонукальну фразу: «Я це хочу і здійснию!».

Домашнє завдання. Написати есе на тему: «Спілкуватися серцем – це означає...».

ЗАНЯТТЯ 2. СВІТ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

Мета та завдання: «знайомство» зі світом емоцій та почуттів, розвиток емоційного самоусвідомлення та компетенцій: спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок; ідентифікувати (розпізнавати, називати), аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення.

Структура заняття

№ з/п	Зміст діяльності	Час хв.
1	Вступ. Притча «Істина – в серці»	5
2	Актуалізація норм взаємодії	10
3	Сподівання	5
4	Якщо я погода, то яка...	15
5	Словник емоцій і почуттів	30
6	Внутрішній світ людини	20
7	Фантом. Техніка ідентифікації емоції за тілесними реакціями, думками	30
8	Психологічна скульптура	20
9	Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення	30
10	Емоційний самоаналіз	20
11	Цінність емоцій та почуттів	20
12	Мотивуючий контроль	20
13	Рефлексія «Ідея»	10
14	Вправа на завершення «Усмішка по колу»	5
Усього		4 год.

Вступ. Притча «Істина – в серці»

Згідно зі східною легендою, боги вирішили створити Всесвіт. Вони створили зірки, сонце, місяць, моря, гори, квіти, хмари, згодом людину і наостанок – Істину.

Задумалися боги над тим, куди сховати Істину, щоб людина не змогла її знайти.

«Давайте розмістимо на найвищій гірській вершині», – сказав один.

«Давайте сховаємо її на найдальшій зірці», – сказав другий.

«Давайте покладемо її на дно глибокої і темної безодні».

«Давайте розмістимо її на зворотному боці місяця».

Нарешті наймудріший і найстаріший Бог сказав: «Ми сховаємо істину в серці людини. Вона буде шукати її у Всесвіті, не знаючи, що носить її постійно в собі».

Про що ця притча?

Істина знаходиться усередині нас самих. Стародавні араби вважали, кожна людина – це великий правитель, у розпорядженні якого є три мудрих візира з іменами – Розум, Почуття і Тіло. Коли великому правителю необхідно ухвалити рішення, він уважно і з повагою вислуховує трьох власних візирів. Іноді він погоджується з одним із них: Розумом, Тілом чи Почуттями, а деколи вислухає всіх – і зробить по-своєму.

Ким насправді є арабський великий правитель? Це є наш внутрішній спостерігач, який постійно тримає в полі зору власні думки, емоції почуття, тілесні реакції. Емоційне самоусвідомлення – здатність розуміти свої емоції і почуття та причини, що їх викликали. Це заняття спрямоване на покращення емоційного самоусвідомлення.

Актуалізація норм взаємодії

*Легше виборювати принципи, ніж жити згідно з ними.
А. Стівенсон*

Мета: актуалізація норм взаємодії, ухвалених на попередньому занятті.

Метод: творча праця.

Ресурси: норми взаємодії, ухвалені та записані на першому занятті, фліпчарт, маркери.

Опис. Ведучий послідовно зачитує правила, пропонуючи учасникам намалювати біля кожного піктограму (або символ), яка б відображала його суть. Виконання цієї вправи є добровільним. Якщо ніхто з учасників не має бажання запропонувати власну піктограму, це може зробити ведучий. Варіанти пояснення групі норм взаємодії наведені в параграфі 1.5 посібника.

Обговорення.

Хто хоче поділитися власним досвідом використання цих правил після першого тренінгу? Яких ще норм варто дотримуватися на заняттях? Ваші пропозиції.

Інформація для ведучого. Погодження групових норм і поступове засвоєння сприяє розвитку деяких емоційних компетенцій на практиці. Тому на початкових заняттях пропонується їх повторювати в різний спосіб (намалювати, передати зміст невербально тощо), додавати до них нові норми. А на наступних заняттях рекомендується нагадувати про правила, коли вони порушуються.

Сподівання

Багато говорити і багато сказати не є одне і те ж.

Софокл

Мета: з'ясувати очікування учасників від заняття.

Ресурси: аркуш ватману із сподіваннями та побоюваннями з першого заняття.

Опис. Учасникам пропонується за бажанням написати очікування від заняття та доклеїти їх до тих, що сформульовані на попередньому занятті. На початку і наприкінці кожного заняття нові очікування доклеюються, а ті, що справдилися, забираються.

Якщо я погода, то яка....

Найвища насолода – зробити те, що, на думку інших, ви зробити не можете.

У. Беджот

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Метод: тематична вправа.

Опис. Попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або тваринки. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає захоплено виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому в них, як у сіамської кішки, часто змінюється настрій, або чому вони непередбачувані, як літня гроза.

Обговорення. *Ваші враження? Який досвід здобули?*

Коментар. Використання метафор при описі поведінки допомагає краще усвідомлювати себе, свої емоції.

Словник емоцій та почуттів

*Усвідомлення почуттів у всій їх повноті й розмаїтті
не тільки збагачує життя,
а й слугує першим кроком до їх вираження.*

Мета: збагачення учасників інформацією про почуття та емоції.

Метод: «мозковий штурм» або змагання між командами.

Ресурси: великі аркуші паперу для команд, фломастери, «Словник емоцій» (Додаток 2).

Опис. Першим кроком розвитку емоційної компетентності є фіксація факту наявності емоції в конкретний момент життя та її розуміння, наприклад – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх, неспокій, радість... Іноді людина може переживати дві та більше емоцій одночасно. Усвідомлення емоції передує її вираженню. Інколи людині важко повідомити про свої емоції, підібрати «правильні слова». Для опису емоцій та почуттів потрібний достатній словниковий запас, тому складемо спеціальний словник – емоцій та почуттів.

Виконання цієї вправи можна організувати як змагання між двома командами або ж як загальногруповий «мозковий штурм». Попросіть учасників пригадати якомога більше слів, які вживаються для опису емоцій та почуттів. Якщо з'ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації, наприклад: «Що буде почувати людина, якій належить ухвалити дуже важливе рішення?» (збентеженість, хвилювання, сум, злість тощо). Ведучий акцентує увагу на емоціях і почуттях, які часто виникають у діловому спілкуванні, особистісних контактах. Результатом спільної роботи групи є укладання словника емоцій та почуттів, який відобразить емоційний досвід групи.

Обговорення. Зазвичай учасники називають більше негативних, ніж позитивних емоцій. Коли так буде у вашій групі, запитайте про це.

Як пояснити той факт, що названо більше негативних, ніж позитивних емоцій і почуттів?

Які емоції наснажують людину? Які емоції позбавляють сил?

Коментар. Кожна мить життя є емоційно забарвленою. Емоції та почуття можна порівняти з палітрою художника, на якій є сотні різних кольорів і відтінків, з тією різницею, що все це розмаїття кольорів передає внутрішній стан людини. У мові є достатньо слів, за допомогою яких можна висловити емоції і почуття. Наприклад, санскрит відомий тим, що містить понад дев'ястсот слів, які дозволяють описати емоційний стан.

На жаль, не завжди люди говорять про емоції, а ігнорують чи пригнічують їх. На питання, як себе почуваєш, здебільшого, можна почути відповідь «добре», «нормально» або «погано». Люди не завжди знаходяться «в контактi» зі своїми почуттями, тому важко їх зафіксувати, тим більш висловити.

Є й інша причина зайвої стриманості – традиції, що регулюють емоційні прояви. Наприклад, в японській культурі, навіть про свої нещастя прийнято повідомляти з ввічливою усмішкою, щоб не викликати незручність у сторонньої людини. Дехто, особливо чоловіки, вважають, що говорити про емоції й почуття недоречно. Як наслідок, виникають проблеми: така людина виявляється «глухою», нечутливою до емоцій інших людей, а це унеможливило побудову комфортних стосунків. Лише усвідомлюючи власні емоції, можемо навчитися розуміти емоції інших людей, а також причини, що їх викликали. Фіксувати наявність емоції, ідентифікувати і висловлювати її коректно – означає управляти нею.

Інформація для ведучого. Існують сотні емоцій і ще більше емоційних відтінків. Дослідники виділяють від чотирьох до десяти основних (або базових) емоцій:

Десять базових емоцій (за К. Ізардом): інтерес (цікавість), радість, здивування, гнів, страждання (горе), відроза, презирство (огида), сором, провина, страх. Наводимо короткий опис деяких з них:

Інтерес, цікавість – емоційний вияв пізнавальних потреб людини, основа творчості, проявляється у ставленні до нового, мотивує і збільшує працездатність. Інтерес до людей допомагає налагоджувати і підтримувати добрі стосунки.

Радість – це емоційне вираження щастя. Стосунки між людьми зміцнюються, коли вони наповнені радістю та інтересом. Радість полегшує соціальні контакти, відновлює енергію.

Здивування (подив) – різке підвищення нервової стимуляції, що виникає внаслідок несподіваних подій. Виникнення цієї емоції сприяє миттєвій орієнтації всіх пізнавальних процесів на об'єкт, що викликав подив. Ця емоція швидко виникає і зникає, спрямована на виживання.

Гнів – бурхлива реакція на обмеження автономності, супроводжується станом «хаосу». Коли людина починає розуміти, що її автономності щось загрожує, швидко концентрується на тому, як позбутися небажаного вторгнення, яке стало причиною хаосу. Для чого нам потрібний гнів? Як зазначає Ч. Дарвін, гнів «додає сили м'язам і водночас енергію – волі». Це справедливо і для тваринного світу, і для соціуму. Гнів мобілізує енергію, щоб захистити себе, відстояти свою свободу, подолати перешкоди. В джунглях гнів є головним чинником виживання, оскільки з'являється кожен раз, коли виникає загроза нападу, обмеження свободи. У соціальному середовищі з розвитком свідомості вчимося нападати на проблеми символічно. Гіркий досвід свідчить, що за спалахом гніву наступає довгий період «перекрашування» ситуації: «Я міг би це сказати», «Чому я не зробив так...».

Види прояву гніву: як постійний стан душі (гнівлива людина); прихована злість, що не демонструється; образа – це також внутрішній гнів; гнів як спалах люті, що виявляється у грубих, неввічливих словах та вчинках; злопам'ятність.

Горе (страждання, сум) – реакція на життєву втрату, супроводжується відчуттям «порожнечі». Допомагає усвідомлювати значущість тих, кого любимо, згуртовує людей.

Відроза («відвернення») – негативна реакція на їжу) – одна з емоцій та чуттєвих реакцій людини на щось огидне за смаком. Відроза, огида, презирство, зневага на всій земній кулі виражаються мімікою та жестами, що демонструють відкидання або дистанціювання від неприємного предмета, бажання позбутися від когось чи від чогось.

Презирство/сором – найтоксичніші емоції. Не кожен може зізнатися навіть собі, не говорячи про інших, що переживає емоцію презирства чи сорому. Л. Стюарт описує презирство/сором як «функцію оцінки, коли ми вважаємо інших або себе неповноцінними. Ці емоції мають величезний потенціал, який примушує нас переглядати своє ставлення до себе і стосунків з іншими». *Сором* – це емоція, що виникає у людини при здійсненні вчинків, що суперечать нормам моралі; переживається як обтяжливе занепокоєння, незадоволення собою, засудження своєї поведінки. Відчуття сорому виникає і при спогаді про принизливий вчинок, здійснений у минулому. Сором мотивує бажання сховатися, зникнути, має виразні тілесні симптоми – почервоніння, опускання очей тощо. Сором – це емоція, яку нам найважче дозволити собі переживати. Тому іноді люди маскують ці емоції іншими.

Провина – емоція, схожа на сором, оскільки також виникає у результаті неузгодження очікуваної та реальної поведінки. Однак сором може з'являтися внаслідок будь-яких помилок, вина ж виникає при порушеннях морального чи етичного характеру, при чому в ситуаціях, в яких людина відчуває особливу відповідальність.

Страх – емоція, що виникає в ситуаціях реального або передбачуваного лиха, загрози біологічному або соціальному існуванню людини, реакція на «невідоме». Емоція страху в основі інстинкту самозбереження допомагає мобілізувати ресурси організму і швидко прийняти рішення щодо порятунку: втекти або напасти. Почуття страху може змінюватися від неприємного передчуття до жаху.

Решта емоцій вважаються комплексними. Наприклад, співчуття – це поєднання печалі й любові; в ревнощах приховані любов, ненависть і заздрість; пригніченість – складна комбінація сорому і суму; ненависть охоплює огиду та гнів. Емоціям і почуттям властива полярність, за різних обставин вони можуть виявлятися протилежно: «радість – горе», «любов – ненависть», «симпатія – антипатія», «задоволення – незадоволення».

Природа не забезпечила нас особливою кнопкою, що дозволяє відключати емоції в тих ситуаціях, коли не хочемо їх пережити. В цьому є сенс. Якби ми змогли відключити емоції, наше життя стало б нудним, нецікавим і небезпечним. Емоції визначають якість нашого життя. Якщо ми функціональні та благополучні, емоції, переважно позитивні, якщо ж ні – вони «переміщаються» до негативного полюса.

Внутрішній світ людини

Мудрий не той, хто знає багато, а той, чий знання корисні.

Есхіл

Мета: структурування знань про внутрішній світ людини.

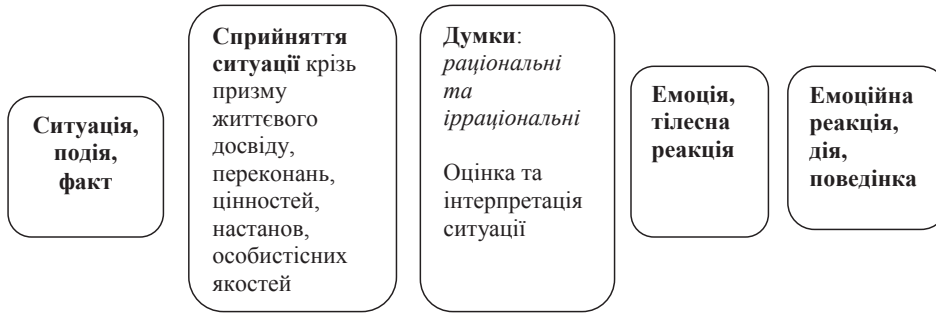
Метод: інтерактивна міні-лекція.

Психічна діяльність людини охоплює три сфери її існування: ментальну (розумову), емоційно-чуттєву, тілесну. Відомо, що тіло, душа і дух нероздільно взаємозв'язані та постійно впливають один на одного. Існує взаємозв'язок між думками і емоціями. Те, що людина думає про якусь подію, суттєво впливає на те, що вона відчуває з цього приводу. Все, що відчуваємо і переживаємо, відбивається в тілі (напруження м'язів, судинні реакції, зміна дихання і кровообігу тощо). Тіло є певним екраном, на який проєктуються психологічні стани, як з рівня свідомості, так і з неусвідомленої сфери психіки.

Емоційні зміни охоплюють весь організм і дістають зовнішнє вираження. Вони проявляються у виразних рухах: міміці (виразні рухи обличчя), пантоміміці (виразні рухи всього тіла) та голосових реакціях (інтонація і тембр голосу), а також у мікрорухах (тремор, реакції зіниць тощо).

Емоції пов'язані з діяльністю кори великих півкуль, у першу чергу – з функцією правої півкулі. Оцінка є більше функцією лівої півкулі, і менше задіює тіло, ніж емоції.

Звідки беруться емоції? Джерела емоцій (за П. Екманом): співчуття; порушення громадських норм; спогади про події в минулому; уявлення будь-якого образу викликає емоції; зміна виразу обличчя, спричиняючи зрушення у вегетативній нервовій системі, впливає на емоції тощо. Однією з причин виникнення негативних емоцій є невідповідність очікувань тому, що відбувається насправді. Наприклад, у кожного з нас є власне уявлення про навколишній світ, про те, якими мають бути люди, як вони мають поводитися. Невідповідність очікувань реальності спричиняє стресові реакції, а іноді й захворювання на нервовому ґрунті. У цьому контексті глибокий сенс і раціональне зерно закладено в Східній філософії: сприймати світ таким, який він є; просто спостерігати за тим, що відбувається, краще нічого особливого не очікувати від людей та життя, а до труднощів і перешкод ставитися як до уроків. Механізм виникнення емоційної реакції функціонує так:



Негативні думки викликають негативні емоції, що зумовлює певні відчуття в тілі, виявляються у міміці, жестах, мовній інтонації, спричиняють емоційну реакцію, впливають на поведінку. Процес розгортання позитивних емоцій аналогічний.

Існують **такіні рівні прояву емоцій**, що визначають способи впливу на емоційні реакції: тілесний (вегетативні реакції, виразні рухи); поведінковий (емоційні дії); рівень психологічних переживань (висловлення про емоційні стани).

Як можемо управляти емоційними реакціями?

На що ми маємо/не маємо вплив?

Як можемо змінити емоцію?

Способи впливу на емоції (на основі запропонованої вище схеми):

1. Змінити об'єкт концентрації, тобто переключити увагу на іншу ситуацію, подію, факт.
2. Переосмислити переконання, цінності, настанови. Вони діють як фільтри того, що помічаємо, допускаємо у свідомість; впливають на те, яке пояснення даємо фактам і подіям.
3. Перетворити ірраціональні думки, які викликають негативні емоції, на раціональні.
4. Психофізіологічна саморегуляція. Відомо, що дихання, вираз обличчя, положення тіла, тон і темп голосу впливають на емоційний стан. Методи психофізіологічної саморегуляції допомагають відновити рівновагу, заспокоїтися, звільнитися від неприємних думок і небажаних емоцій.
5. Усвідомити емоцію і зробити доцільний вибір емоційної реакції.

Управляти емоційними реакціями непросто, проте можливо. Цей процес передбачає роботу думками (світоглядна, інтелектуальна саморегуляція) і тілесними реакціями (психофізіологічна саморегуляція). Наступні заняття присвячені цим питанням.

Фантом

Все змінюється, але ніщо не пропадає.

Овідій

Мета: усвідомлення тісного взаємозв'язку між думками, емоціями і тілесними проявами, підвищення рівня емоційного самоусвідомлення, ознайомлення з технікою ідентифікації емоцій.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: фліпчарт, аркуш зі схематичним зображенням людського тіла; олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів.

Опис. Організм людини є своєрідним архівом всієї її життєвої історії. Він наділений мудрістю і пам'ятає почуття, переживання, важливі події, причому з моменту народження. Подумаємо над тим, *де і як в тілі відкладаються емоції?*

Ведучий пропонує учасникам по черзі підійти до аркуша паперу із схематичним зображенням людського тіла і заштрихувати ділянки тіла на малюнку так: чорним кольором ті місця, які реагують на почуття страху (наприклад, холоне в шлунку – замальовуємо область живота); синім кольором – місця, які реагують на смуток, жовтим – на радість, червоним – на злість. Шерінг обов'язковий.

Обговорення.

Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість?

Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто?

Де знаходиться радість, і як вона впливає на організм? (радість пронизує кожну клітинку, додає людині сил, наснаги, натхнення)

Коментар. Емоції, думки, тілесні процеси взаємопов'язані. Виникнення думок, емоцій викликають зміни в тілі. Механізм простий: кожна зміна думки спричиняє емоцію, активізує діяльність мозку. Ця активізація нервових клітин викликає в них електричні та хімічні імпульси, які передаються в органи й тканини, та впливають на їхні функції. Глибока пристрасть, ненависть, ревності, занепокоєння, спалахи роздратування реально роз'їдають душу, руйнують клітини тіла і призводять до хвороб серця, печінки, нирок, селезінки та шлунка. Клітини постійно «прислухаються» до думок і реагують на емоції. Отже міркування, переконання, настрої, емоції та почуття «втільюються» в організм людини. Це означає, що не можна з упевненістю відокремити біологію від психології. Спогад про неприємності, який є лише потоком думок, викликає ті ж руйнівні процеси, що і сама неприємна подія.

Техніка ідентифікації (фіксація факту наявності переживання, розпізнавання емоції) емоції за тілесними реакціями, думками. Переживання емоції та її усвідомлення – це два різних процеси, хоча вони впливають один на одного. Управління емоцією починається з її ідентифікації. Першим рівнем ідентифікації є фіксація факту наявності переживання. Важливо навчитися вловлювати момент, коли ви тільки починаєте переживати емоцію, тобто до того, як ви говорите чи дієте. Деколи людина розуміє, що вона переживає щось таке, що відрізняється від усіх інших переживань (наприклад, стан уперше закоханої людини), а розпізнати емоцію не може. Міра усвідомленості емоцій і почуттів може бути різною.

Другим рівнем ідентифікації є розпізнавання емоції, тобто визначення того, що саме переживаєте в конкретний момент. Кожна емоція породжує унікальний набір відчуттів у тілі, сприяє виникненню певних думок. Тому розпізнати емоцію можна безпосередньо у момент її виникнення; помічаючи фізичну реакцію, тілесні зміни, які їх супроводжують; за думками, які виникають під її впливом.

Ведучий пропонує учасникам назвати кілька емоцій і записує їх у лівому стовпчику таблиці. У правому стовпчику записує тілесні реакції, які відповідають переліченим емоціям, з життєвого досвіду учасників. Наприклад:

Емоції	Тілесні реакції
Гнів	Руки на стегнах, серце калатає, прискорене дихання, виступає піт
Відчай	Опущені плечі та голова, згорбленість
Смуток	Сутулість; погляд, спрямований десь у простір; уповільнена мова, часті зітхання
Тривожність	Неспокійні рухи, серцебиття, прискорене дихання
Страх	Напружені м'язи, задерев'янілість

Емоції, думки і тілесні реакції настільки взаємопов'язані, що можна визначати емоцію, яка виникла, через думки і/або через тілесні відчуття (виступив піт, змінився ритм дихання),

фізичні прояви (стислі кулаки, стиснуті зуби, ниючий голос, руки на стегнах, сповільнення або прискорення мови).

Володіння словником емоцій та уважність до їх тілесних проявів допомагає розпізнати та назвати переживання. Тому, коли ви засмучені, стривожені, роздратовані, змушені захищатися, пригнічені або в стані стресу, практикуйте визначення емоцій за тілесними реакціями. Досліджуйте, наскільки узгоджуються ваші думки стосовно емоції, яка переживається, з підказками тіла. Розуміння тілесних відчуттів, аналіз думок дають змогу заздалегідь спрогнозувати емоційну реакцію та її змінити. Окрім того, усвідомлення людиною емоційного стану, як правило, трансформує саму емоцію, полегшує процес переживання.

Психологічна скульптура

Мета: усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням.

Метод: тематична вправа.

Опис. Завдання для малих груп полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилення; любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаним побути в скульптурі позитивної емоції.

Обговорення.

Як відбувався процес побудови скульптур?

Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах?

Як впливають позиції тіла на емоції?

Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла. Наше тіло є ніби провідником емоцій. Коли боїмося або хвилюємося, це видно неозброєним оком: тіло стискається, голова втягується в плечі, плечі піднімаються, спина сутулиться. Якщо емоції так впливають на наше тіло, чи можлива зворотна залежність? Так, зміна позицій тіла впливає на емоційний стан. Знання цієї закономірності може допомогти навчитися викликати бажані емоції. Цю техніку, яка дозволяє за секунди змінити внутрішній стан, використовують актори. Встаньте рівенько, зробіть глибокий вдих, розпрямте плечі, підніміть голову, дивіться прямо перед собою... Постійте так декілька секунд, вимовіть щось впевнено, навіть командним тоном. Завершіть вправу тоді, коли відчуєте упевненість, силу, власну гідність. Запам'ятайте цей стан.

Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення

*Кожна мить життя унікальна,
усвідомлюйте її неповторність.*

Мета: розширення усвідомлення власного функціонування, розвиток навичок концентрації уваги на поточному моменті «тут і тепер», самоспостереження (за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок).

Метод: медитативна вправа.

Опис. Елементарні навички самоспостереження, самоусвідомлення тілесних відчуттів, думок, емоцій можуть слугувати дієвим способом управління емоціями. Людина – це єдина істота на землі, яке має здатність спостерігати, розмірковувати і робити висновки зі своїх спостережень. Внутрішній спостерігач – це той, хто слідкує за вашими відчуттями, почуттями, бажаннями і думками. Це – ваше «Я».

Досвід усвідомлення може бути поділений на кілька зон: зовнішній світ; внутрішній світ: тілесні відчуття; думки і фантазії; емоції і почуття. Метою вправи є досягнення стану безпосереднього переживання, усвідомлення власного потоку свідомості і можливостей управлін-

ня ними. Ця вправа сприяє розвитку компетенції: бути присутніми «тут і тепер», відчувати й об'єктивно сприймати реальність. Виберіть партнера, сядьте обличчям один до одного, розслабтеся.

1. Усвідомлення зовнішнього світу. Запропонувати учасникам протягом однієї хвилини скласти фрази, які виражають те, що вони усвідомлюють із зовнішнього світу (помічають, чують, відчувають запахи). При цьому кожна фраза починається зі слів: «Я бачу...», «Я чую...», або «Я відчуваю...» з описом зорової, слухової чи кінестетичної інформації, яка привертає увагу (наприклад, гудіння кондиціонера, запах косметики тощо). Отже, говорите без пауз про все, що в цю мить бачите навколо себе, чуєте чи помічаєте на рівні тілесних відчуттів. Уникайте інтерпретацій, оцінювання або фіксації на чомусь одному, залишайтеся у контакті виключно зі своїм усвідомленням зовнішнього світу. Завдання партнера допомогти повернутися у зовнішню зону, якщо почнете щось інтерпретувати або оцінювати.

Коли проговорення триває безперервно, виникає особливий стан простоти і природності, в якому «що на умі, те й на язичі», коли не треба грати роль перед співрозмовником, внутрішньо напружуватися, а можна насправді побути самими собою.

Запам'ятайте цей стан, щоб повертатися до нього згодом. Навичка спостереження за « потоком свідомості» і тілесними відчуттями потрібна для ідентифікації почуттів. З її допомогою людина може впливати на свій емоційний стан та самопочуття, бути менш залежною від зовнішніх обставин. Продовжуйте усвідомлення зовнішнього світу близько хвилини. Обмін ролями.

2. Усвідомлення тілесних відчуттів. Тепер зверніть увагу на стимули всередині вас – внутрішні відчуття, такі, наприклад, як напруженість в животі, сухість у роті, свербіння в руці, контакт з одягом тощо. Починайте речення словами: «Зараз я відчуваю в тілі...». Продовжуйте усвідомлення внутрішньої зони близько хвилини. Обмін ролями.

3. Усвідомлення думок (думки, спогади, фантазії, інтерпретації, оцінки тощо). Тепер зосереджуйте увагу на своїх думках, продовжуючи речення: «Зараз я думаю, припускаю...». Можна до описаного раніше формату висловлювань стосовно чуттєвого усвідомлення додавати продовження фрази: «... і це викликає в мене думку про те, що...». Продовжуйте усвідомлення думок близько хвилини. Обмін ролями.

4. Внутрішній потік. Зараз протягом хвилини говоріть все, що хочете без зосередження на конкретній зоні. Партнер уважно слухає і визначає, яка зона є домінуючою. Часто це – зона думок.

Можете експериментувати: переходити з однієї зони в іншу, знаходити між ними взаємозв'язок. Наприклад, почати усвідомлювати шум в кімнаті (зовнішня зона), уявити, що хтось спостерігає за вами (зона думок) і відчувати серцебиття (тілесні відчуття). Обмін ролями.

Обговорення.

Які емоції переживали в процесі виконання вправи?

В якій зоні було перебувати легше/важче?

Яка зона усвідомлення є для вас домінуючою?

Які якості розвиває ця вправа?

Коментар. Ця вправа поглиблює самоусвідомлення і уважність до внутрішніх процесів. Уважність дозволяє усвідомлено сприймати початок виникнення емоції, розпізнавати імпульс до початку дій під впливом емоцій, збільшувати інтервал між імпульсом та дією для вибору емоційної реакції. Розпізнання імпульсів – це високий стандарт усвідомлення іскри, яка ініціює емоцію до появи полум'я, тобто початку емоційної реакції в словах та діях. Систематична практика сприяє розкріпаченню свідомості, відновленню свіжості та безпосередності сприйняття.

Емоційний самоаналіз

Спокій – це не що інше, як належний порядок в думках.

М. Аврелій

Мета: усвідомлення важливості емоційного самоаналізу для розвитку емоційної компетентності, ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Емоційний самоаналіз – це здатність розрізнити свої емоції і розуміти, які саме події їх викликали. Очевидно, що неможливо управляти емоціями, якщо їх не усвідомлювати, не звертати на них увагу. Постійне спостереження за переживаннями, «емоційною температурою», впливом власних емоцій на оточуючих допомагає налагоджувати і підтримувати продуктивні стосунки.

Як ви переживаєте емоції?

Як ви сердитесь: зі злістю, добродушно або ображаєте партнера?

Як ви скаржитесь: намагаєтесь знайти співчуття, звинувачуєте когось, нападаєте чи переживаєте при цьому почуття незручності?

Що робите, коли вимагаєте щось: заохочуєте партнера, принижуєте, докоряєте або ввічливо просите?

Як ви робите зауваження: спокійно, роздратовано, терпляче, нетерпляче, у м'якій чи жорсткій формі, при цьому поважаєте чи ображаєте партнера?

Як ви реагуєте на критику: агресивно, роздратовано, з почуттям гумору, із щирою вдячністю?

Як ви відгукуєтесь про більшість своїх колег: з почуттям заздрості, образи, невдоволення або доброзичливо?

Техніка емоційного самоаналізу допомагає частково звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і шляхи подальшого самовдосконалення. Ця техніка передбачає пошук відповідей на запитання такого типу:

Що зараз відбувається?

Що я думаю? Що я відчуваю в цей момент? Що я роблю?

Чи адекватні мої емоції цій ситуації?

Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини?

Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі?

Одним із результатів емоційного самоаналізу є зменшення інтенсивності негативної емоції. Емоційно компетентна людина аналізує причини негативних емоцій, об'єктивно оцінює ситуацію і замість довготривалих переживань мудро реагує на неї.

Ще одна техніка емоційного самоаналізу (Д. Рейнуотер). Два простих запитання мають чарівну силу, можуть допомогти розібратися в собі і здійснити позитивні зміни. Перше магічне запитання: *що відбувається зі мною в цей момент?*

А саме: *Що я зараз роблю? Що я почуваю? Про що я думаю? Як я дихаю?*

Друге магічне запитання: *що б мені хотілося в наступний момент? Чи я хочу продовжувати робити, думати, почувати, дихати так само? Може, я хочу щось змінити?*

Емоційний самоаналіз уможливорює визначення своїх емоцій до того, як їх висловити; а це дозволяє управляти імпульсами, виражати бажання адекватно ситуації.

Цінність емоцій та почуттів

Мета: формування ставлення до емоцій і почуттів як до життєвих цінностей.

Метод: фасилітація.

Всі наші емоції і почуття є цінними, якими б вони не були, оскільки несуть корисну інформацію про самих себе і про світ. У природі негативні почуття не тривають довго, якщо не надаємо їм сенсу, який примушує страждати.

Обговорення. *Що є цінним у переживанні позитивних/негативних емоцій?*

Коментар. Емоції є природним явищем, не варто їм опиратися, краще мудро використовувати. Реалізована емоція є ресурсом. На її створення організм витратив енергію. Якщо починаєте з нею боротися, витрачаєте залишки енергії на внутрішню боротьбу. Тому все, що потрібно зробити, це скористатися ресурсом емоції за призначенням.

Розвиток емоційної компетентності – це не контроль над емоціями, а управління ними. Контроль – це завжди протистояння, переважання однієї частини особистості над іншою. Тому контроль і гармонія – несумісні. Якщо розуміємо, визнаємо і приймаємо свої почуття, у нас з'являється можливість більш адекватно їх висловлювати. Стати цілісною особистістю означає досягти гармонії в думках, емоціях, поведінці, ніби зібрати себе по частинах. Можливо, одна з цілей нашого життя – зібрати свій пазл.

Мотивуючий контроль

1. *Емоційне самоусвідомлення – це...* Зазначте найбільш повну і правильну відповідь.

- А) розуміння причин емоційних реакцій інших людей;
- Б) самозаглиблення у внутрішній світ;
- В) розуміння власних емоцій та почуттів;
- Г) розуміння власних емоцій та почуттів, а також причин їх виникнення.

2. *Що означає вислів «Включити внутрішнього спостерігача»?*

- А) спостерігати за співрозмовником;
- Б) спостерігати за погодою;
- В) тримати в полі зору власні думки, емоції почуття, тілесні реакції.

3. *Які з цих емоцій є базовими?*

- А) радість; Б) гнів; В) ревності; Г) образа; Д) страх.

4. *Назвіть емоції, які, на ваш погляд, протилежні зазначеним*

Горе –...

Страх –...

Образа –...

Байдужість –...

Ненавість –...

5. *Як виникає емоція?*

6. *Як емоції впливають на нас?*

7. *Як ми можемо впливати на емоції?*

8. *В чому полягає техніка ідентифікації емоцій?*

9. *Як можна впливати на емоційний стан через зміну позицій тіла?*

10. *Чим відрізняються поняття «управління емоціями» і «контроль емоцій»?*

Рефлексія «Ідея»

Мета: підвести підсумки роботи заняття та отримати зворотній зв'язок від учасників.

Ресурси: великий аркуш паперу з намальованим обличчям, групою людей, жарівкою, по 3 кольорових листочка на кожного учасника.

Опис. Учасникам пропонується написати на листочках різних кольорів відповіді на такі запитання:

Що корисного для вас було на занятті?

Які враження від роботи в групі?

Яка ідея народилася під час тренінгу?

Учасники зачитують і розмішують свої відповіді поруч із кожним з трьох малюнків.

Усмішка по колу

Ведучий просить учасників почергово передати по ланцюжку усмішку. Дякує учасникам за творчу роботу. Ця вправа не потребує обговорення.

Домашнє завдання:

I. Опрацювати техніку ідентифікації емоції за тілесними реакціями; засвоїти словник емоцій. Протягом наступного тижня записуйте в таблицю:

- незвичні ситуації (розмова із неприємною вам людиною, несправедлива критика на вашу адресу, складна ділова зустріч, страшний фільм...);
- тілесні реакції, фізичні прояви (прискорилося дихання, виникло напруження у нижній частині щелепи, напруження у плечах, виступив піт, уповільнилася чи прискорилося мова тощо);
- емоцію, яку переживаєте в конкретний момент.

День тижня	Незвична ситуація	Тілесні відчуття <i>Що я відчуваю в тілі?</i>	Емоції <i>Яку емоцію переживаю?</i>

Ваше завдання – ідентифікувати і зрозуміти свої емоції, не треба змінювати їх. Вони не можуть бути «правильними» або «неправильними». Якщо емоція виникла, вона для чогось потрібна. Отже, в першу чергу будьте чесними з собою. Інколи одного усвідомлення емоції може бути досить для того, щоб розсіяти або збільшити емоційну реакцію. З часом ви переконаєтеся, що інтенсивність негативних емоцій зменшується, а сила приємних відчуттів, навпаки, збільшується. Виконання цієї вправи дасть вам можливість бачити різні нюанси у своїх реакціях і відчувати свої емоції. А згодом почнете краще володіти своїми емоціями, називаючи їх.

II. Емоційний аналіз дня. Намалювати коло з кількома сегментами, в яких зазначити сфери діяльності, наприклад: сім'я, навчання, робота, хобі, спілкування з друзями тощо. Поряд з кожним сегментом написати емоції, які переживали протягом дня на роботі, вдома, під час спілкування. Бажано використовувати словник емоцій для більш точного їх визначення. *Які емоції протягом дня переважають?*

ЗАНЯТТЯ 3. 4. ЩО РОБИТИ З ЕМОЦІЯМИ? ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Мета та завдання: формування відповідальності за власні емоційні реакції, самоконтролю поведінки та готовності до управління власними емоціями в усталених і емоційно напружених життєвих ситуаціях; розвиток компетенцій емоційної саморегуляції: корегування інтенсивності та викликання бажаних емоцій, відновлення емоційної рівноваги, опір негайним бажанням виплеснути емоції; вербалізація емоцій та почуттів; сприймання та розуміння невербальної мови тіла і рухів; вибір аутентичних і адекватних ситуації способів емоційного самовираження.

Структура заняття

№ з/п	Зміст діяльності	Час хв.
1	Вступ. Історія про двох друзів	10
2	Невербальне привітання	5
3	Заборона на емоції	25
4	Міняємося місцями	20
5	Емоційна підзарядка	10
6	Що робити з негативними емоціями? Конструктивно управляти емоціями – це означає...	45
7	Асоціації. Техніка метафоричного висловлення почуттів	15
8	Вербалізація емоцій та почуттів <i>Техніки:</i> вербалізації власних почуттів та партнера, «Я – висловлювання»	40
9	Практична вправа	25
10	Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)	30
11	Зобрази емоцію. Про невербальну мову емоцій	30
12	Передай гримасу по колу	10
13	Усмішка Будди. Техніка впливу на емоційний стан за допомогою усмішки	20
14	Вираження емоцій у мовній інтонації.	20
15	Образ як джерело рівноваги. Техніка відновлення емоційної рівноваги за допомогою образів	20
16	Сила емоцій і почуттів. <i>Техніки:</i> відокремлення «Я» від емоцій, «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку», відтермінування емоційної реакції, зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс», вивільнення сильних емоцій через рухи, роботи з емоціями «7 – П»	120
17	Мотивуючий контроль	20
18	Яким був тренінг?	10
19	Вправа на завершення «Оплески»	5
Усього		8 год.

Вступ. Історія про двох друзів

Одного разу друзі посперечалися, і один з них дав ляпаса іншому. Останній, відчуваючи біль, написав на піску: «Сьогодні мій найкращий друг дав мені ляпаса». Вони пішли далі, дорогою побачили оазис і вирішили поплавати. Той, який отримав ляпаса, почав тонути, і друг його врятував. Прийшовши до тями, він написав на камені: «Сьогодні мій найкращий друг врятував мені життя». Тоді рятівник запитав: «Коли я тебе образив, ти написав на піску, а тепер пишеш на камені. Чому?». Друг відповів:

– Коли хтось нас ображає, краще написати це на піску, щоб вітри могли це стерти. Коли хтось чинить добре, краще вигравіювати це на камені, щоб ніякий вітер не зміг це стерти.

Навчіться писати образи на піску і гравіювати радощі на камені.

Сьогодні шукаємо відповідь на запитання, як можна управляти емоціями.

У нашому організмі є термостат – своєрідний «автопілот», який підтримує температуру тіла на постійному рівні – 36,6°C, незалежно від того, мороз чи спека. Так само кожен з нас має своєрідний психологічний термостат, який дозволяє зберігати емоційну атмосферу усередині, незважаючи на зміни емоційної погоди навколо. Не всі знають про його існування, тому і не користуються. А це можливо! Сьогодні вчимося управляти емоціями: змінювати їхню інтенсивність, викликати бажані, вербалізувати, відновлювати емоційну рівновагу, чинити опір негайним бажанням виплеснути емоції тощо.

Невербальне привітання

Говоримо ми голосом, а розмовляємо всім тілом.

Публіцій

Мета: формування навичок невербальної взаємодії.

Метод: тематична руханка.

Опис. Кожен учасник показує жест привітання, інші його повторюють.

Коментар. Спілкування між людьми відбувається не лише на вербальному рівні, а й на невербальному. Кожне слово, міміка, жест, інтонація, тембр і гучність голосу, дотик і дії партнерів несуть інформацію. За дослідженнями А. Меграбіана, у спілкуванні 7% інформації передається за допомогою слів; 38% – звуковими засобами (включаючи тембр та інтонацію голосу, силу звуку), 55% – жестів. У зв'язку з цим не можна погодитися із словами Публіція: «Говоримо ми голосом, а розмовляємо всім тілом».

Заборона на емоції

*Навчися жити серцем і дивитись очима любові –
тоді станеш господарем своїх емоцій.*

Мета: усвідомлення відповідальності за власні почуття, формування готовності до управління емоційними реакціями.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: шарфи, хусточки (5 штук).

Опис. Попросіть зголоситися і вийти у центр кола одного добровольця. За допомогою хусток, шарфів «заблокуйте» йому послідовно всі канали сприйняття та передання інформації:

рот – щоб не сварився і не кричав (зав'яжіть хусточкою рот);

очі – щоб не бачили нічого недостойного, не виказували ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакали (пов'яжіть хусточку на очі);

вуха – щоб не чули нічого зайвого (затуліть шарфом вуха);

ноги – щоб не копалися і не ходили в погані компанії (перев'яжіть хусточкою ноги);

душу – щоб не страждала (пов'яжіть шарф на тулуб в ділянці серця).

Після завершення процедури запитайте учасників: *«На що спроможна така людина? Чи може висловити свою думку? Спостерігати, бачити прекрасне? Творити, обіймати, висловлювати радість? Йти по життю (можна легко підштовхнути)? Спічувати, радіти, довіряти?»*.

Поступово звільняйте учасника, супроводжуючи свої дії оптимістичними висловлюваннями. Наприклад: *«Розв'яжемо очі, щоб ви могли бачити прекрасне і насолоджуватися ним»* тощо.

Обговорення.

Спочатку запитайте добровольця: *«Як ви себе зараз відчуваєте? Що відчували впродовж виконання вправи?»*

Потім перейдіть до обговорення усією групою.

Що робити з негативними емоціями?

Що нас очікує, коли стримуємо емоції, тобто забороняємо собі їх виказувати? (Невисловлені емоції породжують страх і руйнують душу).

Якщо пригнічувати емоції недоцільно, тоді як бути? (Емоції варто висловлювати і робити це в коректній формі).

Емоції – це енергія, якою можна мудро скористатися для позитивних змін. Виникає природне запитання: як конструктивно управляти емоціями, використовувати їхню енергію? Продовжуємо наші дослідження.

Міняємося місцями

Мета: усвідомлення взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій.

Метод: тематична руханка.

Опис. Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами *«Поміняйтесь місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія) . . .»*. Учасники, що мають названу ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим. Приклади:

Поміняйтесь місцями ті, хто коли злиться, гримає дверима.

Поміняйтесь місцями ті, хто коли ображається, не дивиться в очі.

Поміняйтесь місцями ті, хто коли радіє, готові обняти весь світ.

Обговорення.

Які емоційні реакції характерні для більшості з вас?

Чи є взаємозв'язок між емоціями і діями? Обґрунтуйте свою відповідь.

Коментар. Кожна людина має право на будь-які почуття, вони віддзеркалюють внутрішнє життя. У життєвому просторі існує безліч «дзвіночків», тобто подразників, що викликають різні емоції та почуття: страх, тривогу, бажання врятуватися втечею тощо. Переважно люди реагують на «дзвіночки» стереотипно, притаманним їм способом, завдяки сформованій звичці. Часто навіть і не замислюються, чи має така реакція будь-який сенс.

Стереотипні способи управління емоціями: необдуманий викид емоцій, пригнічення, уникнення.

Необдуманий викид емоцій – «вибух». Це неконструктивне звільнення від гніту накопичених емоцій при «втраті терпіння». Енергія емоцій трансформується в дії, тому можна відчути полегшення. Це пояснює поширену думку: корисніше для здоров'я дати вільний вихід гніву чи розпачу, ніж стримуватися. Хоча ця точка зору є частина правди, водночас, психологічні істини мають більш тонкі відтінки. «Вибух» емоцій не означає звільнення від них, а лише

тимчасове полегшення. Необдуманий викид емоцій руйнує взаємостосунки, може викликати ще більший стрес через почуття провини.

Пригнічення – активний вплив на емоції, спрямований проти їх природного перебігу та виявлення. Адже не можна наказати собі: «Не відчувай!» і не відчувати. Заборона на емоції веде до їх витіснення зі свідомості. Пригнічені емоції й почуття не зникають, а накопичуються і нагноюються всередині, викликаючи тривожність, напругу, депресію, психологічні травми та проблеми, пов'язані зі стресом. Відомий фахівець з емоційної компетентності М. Рейнольдс твердить: «Якщо емоції не висловлювати, тоді вони відправляються в тіло. Тіло – ніби смітєвий бак. Коли він переповнений, серцево-судинна, імунна, травна, статева, інші системи дають збій. Пригнічені емоції не роблять нас щасливими». Заперечуючи власні почуття, забороняємо собі бути емоційними, отже, живими, тоді втрачаємо здатність відчувати взагалі. Життя упівсили. У півподиху. Пригнічення негативних емоцій знищує й позитивні, такі як: ніжність, любов, радість, щастя. Неможливо відключити негативні почуття, не відключивши при цьому позитивні.

Під вантажем накопичених дрібних непорозумінь, про які відрито не говорилося, і невисловлених образ поступово погіршуються стосунки. Тому має сенс аналізувати і висловлювати емоції. Це не означає, що завжди потрібно озвучувати всі свої емоції. У житті трапляються ситуації, коли це недоречно. І в цьому випадку дозвольте емоціям існувати, використовуючи їх як інформацію, сигнал для наступних дій. Недоцільно чинити опір емоціям й почуттям, які вже виникли та їх відчуваємо. Адже опір лише підживлює енергією і посилює те, що для нас є небажаним (наприклад, страх виступу).

Уникнення – це спосіб давати раду з емоціями, відволікаючись від них за допомогою усіляких розваг, є однією з форм придушення. Замість придушення або уникнення емоцій доцільно бути в контакті з ними, довіряти їм, відкрито і природньо висловлювати. Пригнічує або бурхливо висловлює свої емоції той, хто не вміє ними управляти. Емоційна саморегуляція – це свідоме вольове управління внутрішніми процесами своєї психіки, що дозволяє дати «вихід почуттю» у необразливій для інших формі та цілеспрямовано впливати на свій емоційний стан задля його позитивних змін. Існує багато способів саморегуляції, спеціальних технік управління емоціями. Почнімо з емоційної підзарядки.

Емоційна підзарядка

*Щастя не в тому, щоб робити завжди, що хочеш,
а в тому, щоб завжди хотіти того, що робиш.*

Л. Толстой

Мета: відчутти вплив невербальних компонентів (рухів, жестів, міміки, інтонації голосу тощо) на емоційний стан.

Метод: тематична руханка.

Опис. Чи помічали, спостерігаючи за собою та іншими, що свою вдачу людина передає мовою тіла. Поспостерігайте за футболістами, які забивають голи: один б'є себе в груди (від захоплення й радості), інший піднімає руки догори, третій – плескає в долоні, четвертий пританцьовує та ін. Те ж саме можна сказати стосовно будь-якої діяльності: свій успіх, задоволення, радість людина виражає мімікою, рухами рук, ніг, навіть співом. Відтворюючи рухи радості, перемоги та ін., наповнюємося емоціями та отримуємо наснаження.

Учасникам пропонується стати в коло і пригадати, яким саме способом (якими рухами, звуками) вони виражають свої позитивні емоції (захоплення, радість, успіх). Потім кожен учасник по колу виконує рух, а всі решта його повторюють.

Обговорення.

Як себе зараз почуваєте? Що відбулося в процесі виконання цієї вправи?

Як можна назвати техніку управління емоційним станом, з якою ви щойно ознайомилися?

Техніка емоційної підзарядки. Ви ознайомилися з однією з технік «емоційної підзарядки». Запам'ятовуйте рухи, слова, мелодії, які позитивно впливають на ваш настрій і використовуйте їх при необхідності.

Що робити з негативними емоціями?

Конструктивно управляти емоціями – це означає...

Емоції можуть зміцнювати стосунки, якщо мудро їх висловлювати.

Мета: звернення до досвіду групи стосовно питання управління негативними емоціями, активізація творчого ставлення до життя.

Метод: модерація.

Ресурси: фліпчарт, фломастери, чисті картки.

Опис. Об'єднайте учасників у малі групи і запропонуйте їм написати по 10 будь-яких слів, які спадають на думку. Потім, використовуючи ці слова, придумати конструктивні та деструктивні способи управління негативними емоціями (наприклад: журнал – порвати і викинути у смітник; олівець – зробити масаж рук; фарби – малюнок емоції, мітла – прибрати в квартирі, склянка – налити і випити води та ін.). Пропозиції стосовно управління емоціями записати на окремих картках.

У цій вправі заохочуються застосування власного досвіду учасників щодо управління негативними емоціями, гумор, творчість. Потім лідери груп по черзі презентують результати, наклеюють картки на фліпчарт.

Після презентації можна запропонувати учасникам назвати ще інші способи управління емоціями та їх записати. Наприкінці ведучий структурує досвід групи, акцентуючи увагу на техніках управління емоціями.

Коментар. Ми вже знаємо, що для збереження емоційної рівноваги, здоров'я, добрих стосунків потрібно звільнюватися від негативних емоцій, конструктивно їх висловлювати. Як бачите, існує чимало способів, за допомогою яких можемо дати вихід негативним емоціям, зберігати душевну рівновагу. Деякі з них екзотичні та незвичні – найголовніше, що ці методи працюють на практиці.

Це цікаво!!! У багатьох західних підприємствах є так звані «дошки емоцій», де прийнято писати все. В Японії в організаціях встановлюють гумові манекени босів для виплеску емоцій на практиці. Користуються попитом роботи, які виконують функції «цапа відбувайла». У присутності людини, яка бурхливо виражає свій гнів, такий робот принижено кланяється і просить вибачення. Ці методи прості, ефективні, а головне безпечні.

Конструктивно управляти емоціями не означає їх «гасити» або «тримати під контролем». Насправді, це:

- зафіксувати емоцію (подумки назвати її). Важливо точно знати, що відчуваєте – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх...;

- взяти відповідальність за свою емоційну реакцію. Переживати конкретну емоцію – це власний вибір. Ніхто інший не може примусити вас переживати в такий спосіб, як ви це робите. Воля кожного промовити щось на нашу адресу, а наша воля – прийняти це чи не прийняти. Ми не можемо контролювати реакції інших людей, лише власні реакції нам підвладні. Бути відповідальним – означає бути відповідальним за все, що відбувається у житті. Якщо скаржитися на своє життя і звинувачуєте інших людей і обставини у труднощах, тим самим перекладаєте відповідальність на інших;

- зрозуміти причини виникнення емоції. Емоційний самоаналіз та усвідомлення проблеми зменшують інтенсивність емоції – це психологічна закономірність;
- обрати емоційну реакцію адекватну ситуації (уміння гнучко реагувати в процесі спілкування);
- і лише при необхідності – стримати «емоційну бурю», погасити агресію.

Для того, щоб керувати власними емоціями, потрібно вміти робити з ними кілька речей: усвідомлювати, управляти інтенсивністю, викликати ту або іншу емоцію, виражати, реагувати [1, с. 29–36].

Усвідомлення емоції. Перший і найбільш важливий крок в управлінні емоціями – навчитися їх усвідомлювати та подумки називати.

Управління інтенсивністю емоцій, передусім, уміння приглушувати досить сильні емоції. Кожна з емоцій має спектр інтенсивності. Наприклад, низький рівень інтенсивності страху – передчуття, неспокій, тривога, а високий – паніка і жах.

Виклик бажаної емоції полягає в умінні наснажувати себе, мотивувати.

Зовнішнє вираження емоцій: вербальне (вербалізація емоцій) і невербальне (експресія). Емоції несуть у собі енергію. Ця енергія вимагає прояву на вербальному і невербальному рівнях. Коли розпізнаємо і називаємо емоцію, – певною мірою управляємо нею, емоційним процесом (К. Ізард).

Реагування. Емоції – це повідомлення, сигнали. Перед тим, як емоційно реагувати на щось, варто зупинитися і зрозуміти, що відбувається. Як бурхливе висловлення емоцій, так і їх пригнічення або уникнення («позиція страуса») через прагнення виглядати соціально схвалюваним (робити вигляд, що «усе гаразд») є малоефективними.

Отже, управління емоціями – це вміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоційних реакцій таку, яка допоможе ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Емоційно компетентна людина є господарем власних емоцій: може оцінити ситуацію з різних позицій, спрогнозувати варіанти емоційних реакцій і обрати найкращий. Емоційна поведінка вдосконалюється упродовж усього життя. Проте труднощі у тому, що багатьом людям важко чітко й адекватно передати іншим те, що вони переживають. Попрактикуємося у цьому, виконуючи наступні вправи.

Асоціації. техніка метафоричного висловлення почуттів

Людина страждає не стільки від того, що відбувається, скільки від того, як вона це сприймає.

М. Монтень.

Мета: збагачення знань учасників про емоційну сферу; розвиток емоційного самовираження за допомогою образів.

Метод: тематична вправа.

Опис. Учасникам пропонується написати асоціації до словника емоцій і зачитати їх. Можна ставити уточнюючі запитання. Наприклад, гнів – шторм на морі; піднесення – повітряна кулька; нетерпіння – вітер; страх – заєць тощо.

Техніка метафоричного висловлення почуттів. Емоції і почуття важливо висловлювати. І в цьому можуть допомагати образи, які виникають. Застосування метафор, порівнянь, гумору допомагає пом'якшити гостроту комунікативної ситуації. Давайте пригадаємо фрази, за допомогою яких люди описують свій внутрішній стан, і скажемо їх за бажанням («Я почувуюся... на сьомому небі, не в своїй тарілці» тощо).

Коментар. Вербалізація почуттів виконує подвійну роль: з одного боку, інформує партнера про почуття, а з іншого – допомагає регулювати власний емоційний стан. Негативне почуття

втрачає свою інтенсивність і владу над людиною, якщо про нього розповісти. Іноді важко висловити почуття такими словами, як «гнів», «відчай», «страх». У цьому випадку можуть допомогти порівняння й метафори, які також є мовою почуттів. Техніка метафоричного висловлення почуттів потребує творчого підходу.

Вербалізація емоцій та почуттів

*У душі є щось дуже глибоко заховане;
воно звільнюється, коли його вимовити.*

Сенека

Мета: ознайомлення з техніками вербалізації власних почуттів і партнера, набуття навичок адекватного і толерантного вираження емоційного стану.

Метод: тематична вправа.

Опис. Учасники сідають у коло. По черзі висловлюють припущення сусідам ліворуч про їхній стан («Мені здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається»). Почувши інформацію про свій стан, слухачі надають зворотний зв'язок, тобто уточнюють її. Після того, як коло замкнеться, ведучий організовує обговорення.

Обговорення.

Яким чином ви визначили емоційний стан сусіда? На які ознаки ви орієнтувалися при цьому? Важко чи легко говорити про власний емоційний стан? А про стан іншої людини?

Чи потрібно говорити співрозмовнику про емоції?

Чи завжди говоримо те, що відчуваємо? Чому приховуємо власні емоції/почуття? Які наслідки?

Коментар. Емоції в процесі спілкування відображають ставлення співрозмовників до почутого, а також один до одного. Деякі люди без особливих зусиль можуть викликати в інших позитивні емоції, підтримувати гарний настрій. Інші – вносять у взаємини напруженість, пробуджують негативні емоції, тривогу. Постійне стримування емоцій, як відомо, спричиняє різні захворювання, проте безконтрольність емоційної експресії ускладнює міжособистісне спілкування. Насправді, почуття, які переживає людина, належать тільки їй, і саме вона відповідальна за них. Адекватне вираження почуттів є одним із найскладніших аспектів налагодження і підтримки взаємин. Для зниження емоційної напруги застосовують різні техніки, зокрема вербалізації власних почуттів і партнера. Поговоримо про те, як повідомляти інформацію про емоції.

Техніка вербалізації власних почуттів. Йдеться про уміння висловити те, що ви думаєте або відчуваєте щодо обговорюваного питання, ситуації.

Формули вербалізації власних почуттів: «Я здивований...», «Мене турбує...», «Це викликає в мене протест...» та ін.

Техніка «Я–висловлювання». Використовується для вираження власних почуттів. Нерідко можна почути висловлювання на кшталт: «Ти мене дратуєш, ображаєш...» тощо. Речення, які починаються із займенника «ти» і містять елементи звинувачення, викликають захисну реакцію. І це закономірно, адже найкращий захист – це є напад. Некоректно звинувачувати іншу людину в тому, що переживаєте.

Порівняйте фрази: «Ти завжди спізнюєшся» і «Щось трапилося, що вранці знову спізнилася?». Слова «ти», «завжди», «ніколи» є конфліктогенами, тобто можуть спричинити конфліктну ситуацію. Цього не станеться, якщо розповідатимете про власні реакції, почуття; обговорюватимете не особу, а факти.

Знайдіть різницю між фразами: «Чому ти не можеш прибрати за собою?» і «Будь-ласка, наведи порядок на робочому столі». У першому випадку засуджується поведінка співрозмов-

ника, у другому – пропонується спосіб вирішення проблеми. Уявіть власну реакцію на подібні висловлювання, щоб зрозуміти суть справи.

Уміння конструктивно і відверто повідомити співрозмовнику про свої переживання, бажання, потреби є важливою складовою емоційної компетентності. «Я–висловлювання» повідомляє іншій людині про ставлення до того, що відбувається, без звинувачень та вимог щось змінити. Ця техніка передбачає опис почуттів, конкретної поведінки, яка їх викликала, та інформацію про вирішення ситуації.

Схема «Я–висловлювання»:

Я відчуваю... (емоція);

коли... (поведінка);

і я хочу... (бажаний результат).

«Я відчуваю...» – опис власних емоцій і почуттів, викликаних конкретною подією. Люди можуть не зрозуміти, що саме в їхніх вчинках образило вас, якщо їм про це не повідомите.

«Коли...» – короткий та об'єктивний опис поведінки, яка викликала емоцію. Це може навіть допомогти іншій людині побачити свої дії під іншим кутом зору. Можливо, вона навіть не підозрювала, що її вчинки так вплинули на вас. Той, хто вас образив, може і не пам'ятати цього. Образу пам'ятає людина, яка її зачала.

«Я хочу...», «Мені хотілося б...» – повідомлення очікувань стосовно поведінки у майбутньому, бажаного результату.

Ця проста формула допомагає не тільки висловити свої емоції та частково звільнитися від них, а й дає людині можливість відчувати себе відповідальною за думки й почуття, а значить – емоційно зрілою. Зазвичай, достатньо важко використовувати «Я–висловлювання» тоді, коли переповнені негативними емоціями. Водночас, уміння зрозуміти емоцію, назвати її «по імені» і виразити не криком, а спокійно, характеризують впевнену в собі людину.

Техніка вербалізації почуттів партнера. Перевірка власних вражень про те, як себе поведуть інші, є важливим комунікативним умінням. Перед тим, як реагувати на емоції співрозмовника, варто переконатися у тому, що ви правильно їх розумієте. Найкраще це зробити в такій послідовності:

1. Опишіть те, що думаєте про почуття іншої людини під час розмови. «Мені здається, що...». При цьому утримуйтеся від оцінки, схвалення чи несхвалення переживань співрозмовника.

2. Уточніть правильність розуміння. «Чи не так», «Чи правильно я вас розумію».

Для повідомлення про емоційний стан співрозмовника більш ефективна непряма вербалізація, наприклад: « Так, це дуже прикро...», «Здається, почута інформація вас здивувала...», «Я згоден, що такий поворот справи може викликати неприємні відчуття». Спілкування на рівні почуттів дозволяє весь час бути в контакт з іншою людиною.

Практична вправа

Мета: навчитися застосовувати комунікативну техніку «Я – повідомлення» при висловленні своїх бажань.

Метод: практичні вправа.

Опис. Запропонуйте учасникам перетворити запропоновані «Я–повідомлення» в «Ти–висловлювання», записуючи результати у праву колонку таблиці.

«Ти-повідомлення»	«Я-висловлювання»
Ти завжди мене перериваєш	
Ти завжди спізнюєшся	
Ти постійно залишаєш папери на моєму столі	
Ти постійно займаєш робочий телефон для вирішення особистих питань	
Ти завжди на мене кричиш	
Ти завжди повідомляєш про зміни в останню хвилину	
Ти ніколи не виконуєш свої обов'язки, я мушу все робити замість тебе	

Обговорення.

Які переваги і недоліки застосування «Я-висловлювань»?

Як використання «Я-повідомлень» може допомогти у саморегуляції емоцій?

Деколи можна почути від учасників тренінгу такі думки: «Якщо я говоритиму про почуття, мене неправильно зрозуміють», «Якщо говорити про свої переживання, співрозмовник зрозуміє мої слабкі місця» тощо. Відповіді на ці запитання варто обговорити з групою.

Коментар. Уміння розпізнати емоційний стан інших людей і прийняти той факт, що вони мають право навіть на негативні почуття, набути нелегко. Ступінь міцності стосунків залежить від того, наскільки співрозмовники уміють спілкуватися на рівні емоцій. Негативні емоції – це сигнали: щось не так у стосунках. Бажано проаналізувати, що відбувається, і поміркувати над тим, як поліпшити становище. Описувати свої почуття при обговоренні стосунків значно конструктивніше, ніж звинувачувати, засуджувати когось.

З розвитком емоційної компетентності, негативні емоції послабляють свій вплив, з'являється можливість мислити чітко і ясно, приділяти увагу головному в житті.

Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)

Мета: закріплення навичок вербалізації емоцій та почуттів, інтеграція досвіду шляхом використання опрацьованих технік у рольовій грі.

Метод: рольова гра, «акваріум».

Опис.

I. Об'єднайте учасників у малі групи по три особи. Кожен з учасників має зіграти три ролі – особа, яка висловлює негативну емоцію; особа, яка сприймає негативну емоцію і реагує, спостерігач. При чому, співрозмовникам потрібно робити все неправильно, неконструктивно. Завдання спостерігача полягає у тому, щоб записувати побачені помилки. Кожна фаза рольової гри триває до 5 хв. Обговорення у малих групах, потім у великому колі.

II. Тепер кожна команда продемонструє іншу ситуацію, в якій все зроблено правильно. Замість звинувачень та дорікань говоріть про свої почуття. Презентація команд відбувається за методом «акваріума».

Обговорення. Після кожної «неправильної сценки» ведучий запитує: «Що було неправильно?». Після кожної правильної: «Чи справді усе було зроблено правильно?». Ведучий має допомогати учасникам, підказувати правильні слова і дії та сприяти тому, щоб вони виявилися максимально ефективними в «правильних діях». Можна перервати сценку, оголосивши: «Дубль два» і почати знову, щоб покращити результати учасників.

Що було виконувати легко, а що складно?

Як почувалися під час виконання вправи? Який досвід здобули?

Коментар. Неправильно чинити чомусь легше. Конструктивні дії вимагають здорового глузду. Надати можливість (в допустимих межах) іншій людині пережити бурхливу емоційну реакцію, вичекати, при цьому не ображаючись і не відзеркалюючи емоції, – є ознакою емоційної зрілості.

Часом не вистачає слів, щоб виразити свої почуття або просто не хочеться ділитися з кимось своїми переживаннями. У такому випадку краще відверто сказати, не приховуючи свої почуття: «Мені не хочеться про це зараз говорити». У стосунках необхідно надавати один одному можливість побути наодинці.

У деяких ситуаціях, зокрема, ділових, висловлення емоцій недоречно. Коли починаєте драгуватися, запитайте себе, чи дійсно вам це потрібно саме зараз. Якщо, стримавшись, не відчуваєте себе приниженими і розумієте, що ваша справа від цього тільки виграла, трансформація емоції вдалася.

Обізнаність про почуття і емоції, уважність до них відкриває можливості регулювати емоційні реакції. Якщо не знаємо, що переживаємо, а просто діємо під впливом емоцій, важко досягти бажаного результату.

В опануванні техніками вербалізації доцільна поступовість. Процес тренування легше розпочати з опису позитивних почуттів, наприклад: «Коли ви запропонували мені допомогу, я дійсно зрадів». Після цього можна повчитися описувати негативні почуття, що пов'язані з довкіллям: «Сьогодні так похмуро, що у мене пригнічений настрій». Згодом варто перейти до складнішого, тобто опису негативних почуттів стосовно дій інших людей, наприклад «Коли ви розмовляєте зі мною підвищеним тоном, я ніяковію».

Зобрази емоцію. Про невербальну мову емоцій

Немає нічого усередині, все, що усередині, – зовні.

Гете

Мета: розвиток умінь передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширення експресивного репертуару учасників.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: набір карток, залежно від варіанту виконання вправи. Наприклад, емоції або стан, які потрібно зобразити: злість, сум, пихатість, нудьга, очікування, закоханість, оптимізм, натхнення, страх, радість, задоволення, самотність, песимізм, грайливість, сором'язливість, байдужість, надія тощо. Експресивні частини тіла для демонстрації емоцій: руки, коліна, ноги, спина, очі, обличчя, губи.

Опис. Окрім вербальної існує ще мова виразних рухів. Почуття, емоції – це внутрішні реакції, які мають зовнішні прояви, вони можуть бути висловлені через основні канали самовираження – рухи, голосові прояви й очі (А. Лоуен). Зазвичай люди використовують усі канали комунікації водночас. Смуток зароджується всередині, зовні виражається сльозами, похмурістю. Сльози є майже універсальною ознакою смутку. Гнів може проявитись як крик. Від злості людина може червоніти, тремтіти. Люди, які нервують, кусають губи, вкриваються потом. Щасливі люди «випромінюють» позитив. Сміх є досить поширеною ознакою радості та задоволення. Плач, крик або сміх сприяють послабленню напруження та зниженню стресу.

Переживання емоцій – це один бік медалі, а їхнє вираження і вивільнення пов'язаної з ними енергії – інший. Вираження емоцій відбувається на вербальному й невербальному рівнях. Іноді можна почути: «Я не знаю, як передати це словами». Мається на увазі, що почуття настільки глибокі або складні, що для них важко підібрати слова і легше передати невербальною мовою.

I варіант. Кожному учаснику пропонується вибрати картку, на якій записана назва емоції, та показати її за допомогою невербальних засобів. Для виконання цієї вправи можна скористатися словником емоцій, запропонувавши добровольцям самим вибрати слово-почуття (не говорячи нікому, яке саме) і показати його. Завдання групи у тому, щоб вгадати, який емоційний стан демонструється.

Кожного разу після того, як стан названий, потрібно запитати у спостерігачів, за якими ознаками вони його визначили. Це дає можливість сформулювати «банк» невербальних проявів емоцій та використовувати його у майбутньому. Сором'язливим учасникам можна запропонувати показати емоцію, сидячи на стільці спиною до усіх.

II варіант. Можна підготувати набір карток, на яких відзначені емоції і частини тіла, за допомогою яких ці емоції потрібно виразити, наприклад: сум – обличчя, радість – губи, гордість – спина, страх – ноги, смуток – руки та ін.

III варіант. Цікавим є ще один варіант цієї вправи, коли учасники витягують по дві картки, на одній з них – емоція, на другій – експресивна частина тіла, за допомогою якої її потрібно показати.

Обговорення.

Які емоції найлегше розпізнати за невербальними виявами?

Чому деякі люди стримані у демонструванні своїх емоцій?

Якщо двоє посварилися, а лише один із них виглядає сердитим, чи означає це, що другий не сердиться?

Коментар. Кожне душевне переживання пов'язане з тілесним рухом. Щойно ми розпізнавали емоційні стани інших учасників, спостерігаючи за їхньою невербальною поведінкою. Ви побачили, що одне почуття можна виразити кількома різними невербальними засобами. Наприклад, людина, сповнена гніву, може розмахувати руками, холодно мовчати, пильно дивитися тощо. Від щастя хтось сміється, а інший плаче. Жести, поза, міміка, погляд, хода містять інформацію про темперамент, характер, емоційний стан людини та її ставлення до співрозмовника, до почутого.

Відсутність зовнішнього прояву емоцій не означає, що людина їх не переживає, вона може приховувати їх, заганяти всередину. Деколи стримування демонстрації свого переживання допомагає легше перенести біль або інші неприємні емоції. Форми контролю експресії:

«придушення» – приховування емоційного стану, що переживається;

«маскування» – заміна вираження емоції, що переживається, виразом іншої емоції, що не переживається в даний момент;

«симуляція» – вираження емоцій, які насправді не переживаються.

Експресія позитивних емоцій покращує спілкування і продуктивність діяльності.

Передай гримасу по колу

Якщо щось не виходить – спробуй ще раз!

П. Коельо

Мета: використання міміки для вираження емоційного стану, енергетизація групи.

Метод: тематична руханка.

Опис. Ведучий просить учасників почергово по ланцюжку передати вираз обличчя. Дякує учасникам за творчу роботу.

Коментар. Вираз обличчя, очей – дзеркало емоційного стану. Кожен рух думки відбивається на обличчі, а швидкоплинна емоція мимоволі скорочує м'язи. Ці м'язи зовсім мікроскопічні порівняно з іншими м'язами – рук, ніг, тулуба, проте в рухових центрах головного мозку займають домінуюче положення. А головне – якщо настрої та емоції виявля-

ються через них, то справедливе і зворотне твердження: через мімічні рухи можна викликати емоції до життя. Вираз емоцій на обличчі триває від півсекунди до чотирьох, рідко виходить за ці межі. Тривалість вираження емоції здебільшого залежить від її сили. Тому досить тривалий вираз емоцій переважно сигналізує про сильні почуття. Найвиразніше переживання виявляються в очах (існує близько 85 відтінків – живі, ніжні, холодні) і голосі (в печалі він глухий, у пристрасті – покірний).

Усмішка Будди

*Дійте, зберігаючи на губах усмішку,
а усередині – відчуття власної сили і можливостей.*

Техніка впливу на емоційний стан за допомогою усмішки. «Усмішка Будди» є простою, приємною та ефективною технікою для вироблення стабільного позитивного емоційного фону. Можемо поліпшувати настрій, навчившись розслабляти обличчя, додаючи йому виразу щасливого спокою або радості.

Повністю розслабте м'язи обличчя, уявляючи, що вони наливаються теплом, стають важкими. Зосередьтесь на куточках губ, відчуваючи лише їх. Уявіть (не докладаючи м'язових зусиль), ніби губи починають злегка розтягуватися в сторони, утворюючи ледь помітну усмішку. Цей вираз обличчя називають «подихом вітерця радості», коли лише народжується усмішка, а мімічні м'язи рефлекторно викликають легке відчуття блаженства і спокою усередині. Запам'ятайте цей емоційний стан, викликаний «усмішкою Будди», і повертайтеся до нього для створення позитивного настрою, а також коли схвильовані, напружені та скуті.

Результати експериментальних досліджень. У дослідженні, присвяченому виключно усмішкам, П. Екман і Р. Девідсон виявили, що її поява на обличчі викликає численні зміни в роботі мозку, збільшує його кровопостачання, а також змінює рівень кисню і рівень збудження нервових закінчень.

Всім відомо, що, коли щасливі, усміхаємося. Але не всі знають, що, коли вони усміхаються, тоді стають щасливішими. Роблячи вираз обличчя, який відповідає певній емоції, зазвичай починаємо переживати цю емоцію. П. Екман у багаторічних дослідженнях підтвердив цю закономірність. Особливо відчувають дивну силу фізіології актори. Симулюючи ридання, дуже скоро вони виявляють, що дійсно почувають горе, сум. Тому людям у пригніченому стані рекомендується частіше усміхатися. Проста фізіологічна маніпуляція є ефективним інструментом для того, щоб управляти своїм внутрішнім станом.

Рекомендації ведучому. Оскільки на цьому занятті розглядається понад 10 технік управління емоціями, пропонується записувати їхні назви на фліпчарті по мірі їх опрацювання. Це дасть змогу наприкінці заняття відновити в пам'яті зміст технік.

Виразення емоцій у мовній інтонації

*Найголовніше у спілкуванні –
почути те, що не було сказано.
Дракер*

Мета: розвиток умінь передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширення експресивного репертуару учасників.

Метод: практичні вправи.

Опис.

I. Учасникам пропонується поекспериментувати: по колу вимовити ту саму фразу чи слово з різною інтонацією та швидкістю, наприклад: «Алло», «Скільки можна тебе чекати?»,

«Сьогодні сонячний день», «Молодець». Можна запропонувати такі варіанти висловлення фрази: із задоволенням, радістю, гордістю, роздратуванням, злістю, захопленням, натхненням, сумом, страхом, байдужо, напористо, впевнено, оптимістично, песимістично, грайливо, сумніваючись, з почуттям вини, ніби ви втомлені, закохані, швидко – повільно, монотонно – енергійно, з паузами і без них.

II. Кожен учасник отримує картку, на якій написана одна з фраз...

1. Радий вас бачити!
2. Спасибі за роботу.
3. Приходьте завтра.
4. Я в захопленні.
5. Спасибі, мені дуже приємна ваша увага.
6. Було приємно з вами поспілкуватися.
7. Дякую за комплімент.
8. Дуже вам вдячний.
9. Ціную вашу наполегливість.
10. Мені це дуже подобається.

Завдання в тому, щоб сказати одну і ту саму фразу, надаючи їй спочатку прямий, потім протилежний зміст за допомогою інтонації.

Обговорення.

Які емоції легше/важче передавати інтонацією голосу?

Які емоції легше/важче розпізнати за інтонацією голосу?

В яких випадках довіряємо невербальним засобам спілкування, а лише потім – змісту слів?

Коментар. Емоційна виразність мовлення відіграє важливу роль у спілкуванні. Будь-яку думку можна висловити з різною інтонацією. Інтонація голосу сигналізує не лише про емоційний стан, ставлення до співрозмовника, до почутого, а й глибинні особистісні характеристики людини. За допомогою голосу можна виражати найскладніші емоції – іронію, ласку, сарказм, боязнь, рішучість, прохання, страждання, захоплення тощо. Ентузіазм, радість і недовіру передають високим голосом, а смуток, горе і втому – м'яким і приглушеним. У стані емоційної напруженості багато людей, висловлюючи свою точку зору, ледь підбирають слова, роблять більше пауз, відволікаються від основної думки, зосереджуються на деталях, що ускладнює розуміння. Розглянемо різні техніки відновлення емоційної рівноваги, управління емоційними реакціями.

Образ як джерело рівноваги.

Техніка відновлення емоційної рівноваги за допомогою образів.

Нервова система потребує час від часу відпочинку, відновлення. В кожному з нас є джерело спокою та рівноваги в собі. Це такий прихований центр, який завжди знаходиться у стані спокою ніби центральна вісь колеса у русі. Потрібно знайти цей центр всередині себе і подорожувати туди час від часу для відпочинку, відновлення сили, захисту, поповнення життєвої енергії, досягнення емоційної рівноваги.

У цій техніці використовується закономірність: уява, образи впливають на емоційний стан. Ведучий пропонує учасникам назвати образи, які асоціюються у них зі спокоєм, рівновагою, запише на фліпчарті. Наприклад, глибини океану, які завжди нерухомі й спокійні навіть у найсильніший шторм на поверхні. Сформуйте цей образ у своїй уяві, відчуйте, як вас наповнює його енергія й потужність. Зафіксуйте це відчуття і повертайтеся до нього при потребі.

Сила емоцій і почуттів

Хто ким керує: ви емоціями чи вони вами?

Якщо ви рухаєтеся за інерцією, тоді ви котитеся вниз.

Закон Пірсона

Мета: формування готовності до емоційно розумної поведінки у напружених життєвих ситуаціях; ознайомлення з техніками управління інтенсивними емоціями, розвиток гнучкості в процесі сприйняття реальності.

Метод: практичні вправи.

Напевно у вас траплялися такі ситуації, коли були охоплені сильними емоціями і діяли під їхнім впливом. Інтенсивні емоції погіршують здатність думати та аналізувати дії, які здійснюємо. Тому потім шкодуємо про зроблене чи сказане. Як це не парадоксально, але для психіки шкідливі будь-які інтенсивні емоції, як негативні так і позитивні. Використання запропонованих технік і прийомів допомагатиме зменшувати інтенсивність емоцій, відновлювати емоційну рівновагу.

Витримати паузу. «Головне – вчасно зупинитися» (з казок О. Пушкіна). Незалежно від того, що вам хотілося б сказати в момент, коли емоції переповнюють, зупиніться і витримайте паузу. Повільно порахуйте про себе до тридцяти, після чого можна знайти розумніше рішення, ніж просто виговоритися і виплеснути свої емоції назовні. Повільна лічба фактично відтермінує реакцію, яка пов'язана з напруженням м'язів. Розслаблення м'язів зменшує інтенсивність негативної емоції.

Техніка відокремлення «Я» від емоцій. Існує два основні способи сприйняття реальності – асоційований і дисоційований. Асоційований підхід означає, що людина знаходиться ніби усередині ситуації, що переживається, і має безпосередній доступ до власних емоцій. Емоції змінюють бачення ситуації і те, як інтерпретуємо дії інших людей. Коли роздратовані, то шукаємо можливості розгніватися; інтерпретуємо ситуацію у такий спосіб, який дозволяє проявляти гнів.

Дисоційований підхід дозволяє оцінювати ситуацію ніби збоку. Подивитися на конфліктну ситуацію очима стороннього спостерігача, що дає змогу спокійно проаналізувати почуття і побачити можливі шляхи вирішення конфлікту.

Бути в ситуації і спостерігати ніби збоку за тим, що відбувається – різні речі. Залишаємо свободу переходу до інших емоцій, коли не ототожнюємося з ними, занурюючись в їхній потік. Дивіться на негативну емоцію, як на чорну хмару, яка пропливає на відстані від вас. З приємними подіями можна чинити навпаки: дозволити позитивним емоціям охопити вас і пережити їх тілом і душею. Краще у емоційно несприятливих ситуаціях використовувати дисоційований підхід, а у радісних подіях життя – асоційований.

Емоції є лише частиною вас, якою ваше «Я» може управляти. Техніка відокремлення власного «Я» від пережитого почуття передбачає застосування мовленєвих конструкцій, наприклад: «Я відчуваю страх, роздратування...» замість «Я ляклива, невпевнена...», «Світ жахливий». Неконструктивні узагальнення діють руйнуюче на психіку.

Техніка «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку» дає змогу змінити емоційну поведінку на більш доцільну, загальмувати реакцію, переживати інші емоції. З будь-якої ситуації є кілька виходів. Емоційно компетентні люди перетворюють емоційні проблеми в інтелектуальні завдання і вирішують їх. Емоційна проблема заважає та докучає, а інтелектуальні задачки розв'язувати цікавіше.

Будь-який напружений психічний стан характеризується звууженістю свідомості та надконцентрацією людини на переживаннях. Суттєве послаблення внутрішнього напруження досягається якщо «вийти із ситуації» – зробити крок назад саме тоді, коли переживаєте емоцію.

1. У напруженій ситуації взаємодії, в той момент, коли почали переживати емоцію, скажіть собі «Стоп» та зробіть крок назад подумки або фізично (краще зробити справжній маленький крок назад). Зробити крок назад – означає віддалитися на деяку відстань від того, чим ви в даний момент зайняті, і відокремитися від можливих неконструктивних дій, емоцій і міркувань. Відступити, щоб зібратися з думками.

2. Перед ухваленням рішення щодо подальших дій, запитайте себе:

Чи хочу я чинити під впливом емоції або зроблю самостійний вибір наступних дій?

Чи хочу я, щоб гнів охопив мене і керував мною, або я буду просто за ним спостерігати?

Які можливі наслідки поведінки під впливом емоцій?

Чого я насправді хочу?

Розглядайте різні варіанти рішення життєвих завдань та вибирайте найкращі.

3. Дайте право емоції бути, просто спостерігайте за нею.

4. Проведіть інтелектуальну оцінку ситуації. Деструктивні емоції часто виникають внаслідок неправильного уявлення ситуації. Виправлення помилки в інтелектуальній оцінці ситуації, що склалася, змінює емоції. Часто викривлене сприйняття ситуації виникає як результат певних очікувань. Неузгодженість очікувань і реальності, дії і результату викликає неприємні переживання. За цього, чим більш значущі очікування, тим сильніша реакція на неузгодженість з реальністю.

Техніка відтермінування емоційної реакції «Я буду хвилюватися завтра». Важко вирішити складну життєву ситуацію, коли переповнюють емоції. Краще спочатку заспокоїтися, відновити внутрішню рівновагу. Згадайте, як чинила Скарлетт О'Хара з роману «Віднесені вітром». Зазвичай вона говорила: «Я не стану хвилюватися сьогодні. Я буду хвилюватися з цього приводу завтра». Отож відкладаючи реакцію, вона зберігала душевний спокій і успішно справлялася з обставинами, незважаючи на війну, пожежу, хвороби, нерозділене кохання.

Техніка зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс».

1. Коли переживаєте інтенсивну емоцію, відразу «включіть внутрішнього спостерігача» і зосередьте увагу на тілесних відчуттях, м'язових затисках. Наприклад, кулаки стиснулися, або плечі піднялися, можливо, лікті притиснулися до тулуба тощо.

2. Зробіть ці відчуття ще сильнішими, тобто стисніть кулаки міцніше або підніміть плечі вище, максимально притисніть лікті до тулуба.

3. Зробіть досить різкий видих, розслабтеся, дозвольте розчинитися м'язовим напруженням.

4. Прийміть якусь іншу позу: Радості, Відкритості або Спокою і послухайте своє тіло, відчуйте зміни у внутрішньому стані. Корисно використовувати в таких ситуаціях техніку «Усмішка Будди».

Стираючи м'язовий малюнок негативних емоцій, послаблюєте їх сили. Цю техніку можна застосовувати для зменшення інтенсивності емоцій у відповідальних ситуаціях, які чекають у майбутньому (іспит, ділова зустріч, співбесіда тощо). «Стирайте мінус – малюйте плюс» заделегідь.

Техніка звільнення сильних емоцій через рухи. Перед тим, як ознайомити з технікою, можна запропонувати учасникам вправу «Диригент», яка дозволяє відчути можливості емоційного звільнення через рухи.

Учасникам пропонується стати у коло, спинами до центру та пригадати емоцію, від якої хотіли б звільнитися. Із закритими очима під швидку музику учасники роблять достатньо інтенсивні та різкі рухи, ніби диригуючи, при цьому намагаються звільнитися від непотрібної емоції.

Не завжди легко викинути непотрібне. Природа нашої психіки складна. Якщо негативні думки, образи, емоції чомусь виникли, значить для чогось вони потрібні. Можливо, вони

захищають нас від якихось бід, попереджують про поспішні рішення і нерозумні вчинки, нагадують про минулі помилки. Вони виконують якусь корисну роботу для нас.

Зменшенню сильних емоцій, які за допомогою слів не могли бути виражені, можуть допомогти рухи, наприклад, штовхання, тиск, розмахування руками тощо. Значущість виразу емоцій через рух полягає в тому, що саме таким чином здійснюється знайомство з власними емоціями, їх прийняття, а також розвиток психологічної здатності переживати власні емоції та краще розуміти інших людей.

Техніка роботи з емоціями «7 – П» використовується для формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку.

1. Піймай, схопи емоцію (наприкл., злість). *Жест:* двома руками щось вхопити. *Зміст:* фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.

2. Продихати негативну емоцію. *Жест:* руки на животі. *Зміст:* глибоке дихання має заспокійливий вплив.

3. Попий водички. *Зміст:* прохолодна вода допомагає прийти до тями.

4. Потягнутися, розтягнутися. *Рухові дії:* потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки. *Зміст:* потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоцію.

5. Подумай, проаналізуй! *Жест:* руки покласти на маківку голови. Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?».

6. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б переживати та наповніть нею серце. *Жест:* руки до серця. *Зміст:* природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.

7. Подякуй! Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід. *Зміст:* формування позитивного мислення, вміння бути вдячними.

Мотивуючий контроль

1. Що робити з негативними емоціями?

А) краще промовчати, стримати емоцію;

Б) завжди коректно висловлювати;

В) звільнюватися шляхом бурхливого висловлення;

Г) гнучко використовувати різні конструктивні способи управління емоціями, залежно від ситуації.

2. Назвіть стереотипні способи управління емоціями.

3. Серед перелічених виберіть техніки екологічного прояву емоцій: вербалізувати почуття, обговорити проблему, викричатися, поплакати, виправити ситуацію, фізично попрацювати, помститися за нанесену образу, зайнятися творчою діяльністю, потурбуватися про близьких, розповсюджувати погані чутки про людину, послухати музику, побути на природі, побути на самоті, поспати, зробити масаж, потанцювати.

4. Поясніть, що означають такі дії з емоціями: усвідомлювати, управляти інтенсивністю, викликати бажану емоцію, виражати (висловлювати), реагувати.

5. У чому полягають техніки вербалізації власних почуттів і почуттів партнера? В яких ситуаціях їх застосовують?

6. Назвіть техніки, які допомагають увійти у стан рівноваги, позитивно налаштуватися.

7. Яку техніку краще використати, щоб висловити невдоволення, претензії?

8. Які техніки підходять для зменшення інтенсивності негативних емоцій або їх вивільнення.

9. Який принцип дії техніки відтермінування емоційної реакції?

10. Назвіть основні невербальні канали вираження емоцій.

Яким був тренінг?

Мета: згадати те, що відбувалося на тренінгу; сформувати цілісне враження про нього й отриману інформацію.

Учасники об'єднуються у малі групи по 3-4 особи. За 5 хв. потрібно придумати якомога більше прикметників-визначень, які описують тренінг. Наприклад, активний, інформативний, корисний, динамічний тощо. Після цього лідери малих груп зачитують напрацьований список прикметників. Можна попросити учасників прокоментувати цікаві ідеї, висловлені ними.

Оплески

Учасники по черзі плескають долоньями у різний спосіб (наприклад, традиційно плеснути двома долоньями, можна однією чи двома руками легко постукати по різних частинах тіла, ніби роблячи масаж; можна змінювати гучність оплеску та ін.). Коли один учасник плескає, решта повторюють його рух. Після того, як усі показали свій рух, ведучий пропонує разом голосно поплескати собі, дякує учасникам за плідну роботу. Ця вправа не потребує обговорення.

Домашнє завдання.

I. До наступного заняття застосувати усі техніки у життєвих ситуаціях або для відновлення емоційної рівноваги й позитивного налаштування. Заповніть таблицю: у другому стовпчику зазначте ключовим словом ситуацію (наприклад, спілкування з керівником, машина захляпала, наступили на ногу тощо), у третьому – коротко опишіть результат застосування кожної техніки.

Техніки управління емоціями	У яких ситуаціях застосували?	Який результат застосування?
вербалізації власних почуттів		
вербалізації почуттів партнера		
метафоричного висловлення почуттів		
Я – висловлювання		
впливу на емоційний стан за допомогою усмішки		
емоційної підзарядки		
відновлення емоційної рівноваги за допомогою образів		
«Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку»		
відтермінування емоційної реакції		
зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс»		
вивільнення сильних емоцій через рухи		

II. Завести щоденник і записувати важливі події життя, емоційні реакції, власні міркування, бажання тощо. Ведення щоденника має цілощезначення: людина дивиться на ситуацію ніби збоку і рівень її переживань знижується. Проте радісні спогади допомагають у важкі хвилини життя. Техніка «Щоденник» – один з методів управління емоціями. Життя – найкращий простір для повсякденного тренування умінь управління емоціями.

ЗАНЯТТЯ 5. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ

Мета та завдання: освоїти техніки і прийоми психофізіологічної саморегуляції, звільнення м'язових напружень (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо).

Структура заняття

№ з/п	Зміст діяльності	Час хв.
1	Вступ. Притча про істину	10
2	Психофізіологічна саморегуляція	15
3	Магічність дихання. Дихальна саморегуляція	25
4	Десять кроків. Техніка звільнення від небажаних емоцій	35
5	Потягнулися – зламалися	10
6	Хребці – вагончики	10
7	Постава	15
8	Хода	20
9	Усвідомлене самонавіювання	30
10	Медитація	20
11	Моторна саморегуляція	20
12	Мотивуючий контроль	15
13	Шерінг	10
14	Вправа на завершення «Хвиля»	5
Усього		4 год.

Вступ. Притча про істину

Давним-давно жив на світі юнак, який шукав істину. Хтось підказав йому, що високо в горах є печера, а в ній глибокий колодязь. «Запитай колодязь, у чому істина, і він розповість тобі про це». Хлопець знайшов колодязь і поставив своє запитання. Відповідь була такою: «Йди на площу в своєму селищі. Там знайдеш те, що шукаєш». Сповнений надій, юнак пішов на площу і побачив там три маленькі крамниці. В одній продавали бруски металу, в іншій – дерева, а у третій – тонкий дріт. Юнак не зрозумів, як це пов'язано з розкриттям істини. Розчарований, повернувся до колодязя за поясненнями, але звідти доносилося тільки луна. Згодом спогади про поради колодязя розвіялися, а юнак продовжував пошуки істини. Одного разу, у місячну ніч він почув чудову музику. Хтось натхненно грав на гітарі. Юнак захотів наблизитися і дізнатися, як народжуються ці звуки. Він підійшов до виконавця, подивився на його танцюючі по струнах пальці, а потім почав розглядати гітару. І тоді несподівано його осяяло відкриття: інструмент був виготовлений з тонких дротиків – струн, металу і дерева, таких самих, які він бачив в крамницях, але не надав їм ніякого значення. Тепер він зрозумів послання колодязя: нам вже усе дано, що потрібно. Завдання лише в тому, щоб зібрати все до купи і використовувати за призначенням. Багато речей не мають значення, поки ми розглядаємо їх як окремі фрагменти. Коли вони з'єднуються, виникає нове цілісне розуміння.

Формування емоційної компетентності охоплює роботу не тільки з емоціями, а й з думками, тілесними реакціями, поведінкою. Природа мудро забезпечила наш організм численними рятувальними пристроями, фізіологічними «кнопками», натискаючи на які можемо самостійно впоратися з будь-якими емоціями. Сьогодні у фокусі уваги, – психофізіологічна саморегуляція, можливості використання фізіологічних «кнопок» власного організму для управління негативними емоціями.

Психофізіологічна саморегуляція

Кожному в житті доводиться робити вибір між правильним і легким.

Р. Бах

Мета: надання інформації про психофізіологічну саморегуляцію та основні техніки.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Одним з рівнів прояву емоцій є тілесні реакції. Внутрішні фізіологічні відчуття найтриваліші. Більшість із них відносно стабільні (дихання, пульс, температура). Їх можна використати для самодопомоги, звільнення від неприємних думок і небажаних емоцій. Елементарні навички роботи з тілом можуть слугувати дієвим способом управління емоціями.

Психофізіологічна саморегуляція – це свідомий вплив на психоемоційний стан за допомогою слів, уявних образів, а також управління м'язовим тонусом і диханням. Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом: запобігає накопиченню перенапруження, нормалізує емоційний фон діяльності, мобілізує ресурси організму, сприяє відновленню сил та цілісній присутності у своєму тілі.

Нині розроблено різні способи саморегуляції, серед яких:

1. Дихальна саморегуляція.
2. М'язове розслаблення (прогресивна релаксація). Релаксація – стан спокою і розслаблення, що виникає у результаті зняття напруги за допомогою спеціальних вправ (на розслаблення різних груп м'язів) після сильних переживань або фізичних зусиль. При психічному навантаженні, стресі, багатьох емоціях (тривога, страх, злість тощо) спостерігається напруга скелетних м'язів. Справедливе і зворотне твердження: зниження м'язової напруги, звільнення від м'язових затисків змінює емоційний стан.
3. Самонавіювання – це психічний вплив людини на себе за допомогою слів, що змінює її психофізичний стан.
4. Аутотренінг (АТ) – це методика впливу людини на себе, на діяльність внутрішніх органів за допомогою формул свідомого самонавіювання відчуттів тепла, важкості, легкості в стані релаксації. Аутогенне тренування запропонував німецький лікар Й. Шульц. За допомогою АТ можна навчитися розслабляти м'язи, концентрувати увагу, управляти вегетативною нервовою системою, а через неї – діяльністю внутрішніх органів, відновлювати стан спокою, налаштуватися на бажані моделі поведінки.
5. Медитація (лат. *meditatio* – роздуми) – стан поглибленої зосередженості та розслаблення, в результаті якого досягається рівновага, глибокий спокій, гармонія, ясність розуму, почуття єдності зі світом.
6. Масаж, самомасаж.
7. Моторна саморегуляція. Використання фізичної активності як каналу розрядки емоційної напруги.

Магічність дихання. Дихальна саморегуляція

Дихайте глибше, ви схвильовані.

Сакраментальна режисерська репліка

Мета: освоєння дихальних психотехнік для гармонізації власних емоцій.

Метод: тілесні вправи.

Управління диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Рецепт дихальної саморегуляції відомий людству з незапам'ятних часів. При переході від дихання, властивого для переживання стресу, до дихання, характерного для стану спокою, змінюється емоційний стан людини. Для цього необхідно опанувати такими навичками:

1. Достатньо тривалий час спостерігати за тілесними відчуттями (сенсорне усвідомлення). Стосовно дихання вона включає спостереження за самим процесом дихання, його ритмом, фізіологічними відчуттями. Зазвичай люди майже не звертають увагу на своє дихання так само, як і на інші автоматично регульовані фізіологічні процеси (робота серця, перистальтика травного тракту тощо). Тому формування цієї навички потребує тренування.

2. Підтримувати глибоке дихання протягом 15-20 хв. і більше. Формуванню цієї навички необхідно приділити особливу увагу, тому що для багатьох людей характерно верхнє діафрагмальне дихання.

3. Подумки ніби спрямовувати дихання в певну ділянку тіла, синхронізувати дихання із змінами тілесних відчуттів у вибраній ділянці.

Техніки управління диханням. Нижче наведені кілька способів використання дихання для саморегуляції.

I. Глибоке дихання (за участю м'язів живота) – важливий фізіологічний інструмент релаксації.

Згадаймо сакраментальну режисерську репліку: «Дихайте глибше, ви схвильовані». Дзеркалом емоцій є ритм дихання. Часте (грудне) дихання забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість. При повільному і глибокому диханні відбувається природній масаж внутрішніх органів, стабілізується кровообіг у них. Таке дихання сприяє м'язовому розслабленню (релаксації), зниженню збудливості нервових центрів та психоемоційного напруження, звільненню невідредагованих емоцій.

Сядьте зручно. Розслабтесь і заплющити очі. Розслабте м'язи тіла і сконцентруйте на власному диханні. Почніть дихати так, щоб грудна клітка практично не брала участі у цьому процесі. Для контролю покладіть долоню лівої руки на грудну клітку, а правої – на живіт. Дихайте так, щоб права долоня піднімалася і опускалася при вдиху/видиху, ліва ж залишалася нерухомою.

Глибоке дихання є ефективним способом звільнення від тривоги. На тілесному рівні тривога означає нестачу повітря. Тому найкращий спосіб впоратися з тривогою – прийняти її як частину життя, дозволити існувати і дихати... Будь-яку емоцію можна «продихати». Деколи достатньо просто зробити глибокий вдих і видих (під час якого відпустити переживання), потягнутися і позіхнути, щоб повернутися у нормальний стан.

Руки, схрещені на грудях, обмежують можливість глибокого дихання, яке є необхідною умовою для взаємодії з власними почуттями.

II. Заспокійливе дихання. У цій вправі використовується різна психофізіологічна роль вдиху і видиху: вдих – збуджує, мобілізує, підсилює м'язову напругу, супроводжується відчуттям прохолоди; видих – заспокоює, розсіює негативні емоції, допомагає розслабленню м'язів, супроводжується відчуттям тепла.

Сидячи або стоячи розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

1. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка залишається нерухомою).

2. На наступні чотири рахунки затримайте дихання.
3. Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6.
4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання помітите, що стали більш спокійними і врівноваженими.

III. Медитативне дихання. Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і скажіть собі, що вдихаєте упевненість, силу, енергію, а видихаєте боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зробіть кілька таких повільних вдихів-видихів.

Десять кроків.

Техніка звільнення від небажаних емоцій

1. Увійдіть у стан рівноваги (дихання, м'язова релаксація тощо).
2. Сконцентруйтесь на проблемній ситуації. Пригадайте ситуацію, яка викликає неприємні емоції.

3. Визначте емоцію, яку переживаєте у зв'язку з цією ситуацією, від якої хочете звільнитися. Оцініть інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою.

Ще раз подумайте, чи насправді хочете відпустити емоцію. Як почуватиметеся, якщо ця емоція зникне. Якщо готові попроситися з емоцією, переходьте до наступних кроків.

4. Прислухайтесь до фізичних відчуттів у тілі. Що ви відчуваєте (порожнечу, холод, задрев'яніння, тиск, напругу, спазм, відчуття важкості, серцебиття, змінене дихання тощо) і де (у голові, горлі, грудях, животі, спині, руках, ногах...)? Наприклад, тиск в грудній клітці, спазм у шлунку, клубок у горлі тощо.

5. Які асоціації, образи пов'язані з цими тілесними відчуттями (камінь, палка, змія, їжак тощо).

6. Відокремте ваше «Я» від емоції. Емоція є лише частиною вас, належить вам, від неї можете звільнитися. Коли відчуєте, що «Я» – це «Я», а емоції – це лише емоції, якими ваше «Я» може управляти, тоді з'явиться можливість відпустити їх.

7. Відпустіть емоцію на свободу. Просто відпустіть. Виберіть найбільш прийнятний для себе спосіб.

А) Продихайте емоцію, спостерігаючи за образом. Уявляйте собі, ніби з потоком дихання на видиху образ поступово покидає вас, ваше тіло. Або трансформуйте образ з негативного в позитивний: міняйте форму (закругляйте гострі кути, згладжуйте виступи), забарвлення (агресивні кольори перефарбуйте в спокійні, створюйте гармонійну колірну гамму), робіть його легким, теплим, приємним на дотик, таким, що приносить вам задоволення. Поверніть змінений вами образ в себе і розчиніть його в глибинах свого організму. Відчуйте, як змінилися ваші переживання.

Б) Починайте переживати свої емоції. Нехай вони заповнять ваше тіло і розум. Якщо це горе, можете заплакати, гнів – відчуйте, як «закипає кров», змінюється дихання і напружується тіло. Переживіть свої почуття та емоції. Переживайте і спостерігайте. Будьте в контакті з диханням. Відчуйте, як змінюються ваші переживання.

В) Висловіть емоцію в русі (наприклад, протанцюйте її під музику).

Г) Висловіть емоцію мовою малюнку або в іншій творчій діяльності.

8. Перевірте результат. Критерій, ознака звільнення від емоції: фізичне й емоційне полегшення. Ви можете відчути, ніби тягар впав з плечей; раптову хвилю холоду по тілі; чи стало смішно. Така реакція означає, що накопичена емоційна енергія звільнилася.

9. Виміряйте знову інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Повторюйте техніку до тих пір, поки інтенсивність не зменшиться до найменшої цифри.

10. Похваліть себе. Скажіть щось таке: «Я це зробив/ла», «Я – молодець».

Потягнулися – зламалися

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації, стабілізація внутрішнього стану.

Метод: тілесна вправа.

Опис. Вихідне положення – стоячи, руки і все тіло спрямовані вгору, п'яти на підлозі. Тягнемося вгору все вище і вище, наскільки можливо. А тепер кисті рук ніби зламалися, довільно повисли. Тепер руки зламалися в ліктях, в плечах, впали плечі, повисла голова, зламалися в талії, підігнулися коліна, впали на підлогу... Лежимо розслаблено, довільно, зручно... Прислухайтесь до себе. Чи залишилася десь напруга?

Під час виконання вправи ведучий звертає увагу учасників на різницю між виконанням команди «опустіть кисті» і «зламалися в кистях» (розслаблення кистей досягається тільки у другому випадку).

Коментар. Існують перевірені способи зняття перенапруження. Це – прогулянки, походи, танці, гімнастичні вправи, зміна видів діяльності, захоплення тощо. Деколи природних шляхів нервового розвантаження недостатньо. Сучасній людині потрібна не просто розрядка, а розрядка в концентрованій формі. Фізичне і психічне розслаблення є основною метою релаксаційних вправ. Оснований на релаксації спосіб життя дає змогу зберігати функціональну молодість, підтримувати гарний настрій, оптимізм, упевненість у своїх силах. Та й живеться тоді, незважаючи на усі життєві негаразди і незгоди, легше.

Хребці-вагончики

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації.

Метод: тілесна вправа.

Опис. Нихиліть «голову-паровозик» вниз, і нехай цей «паровозик» потягне за собою «хребці-вагончики» послідовно один за одним. «Повисніть» вниз від куприка, трішки побудьте в цій позиції. Потім повільно у зворотному порядку піднімайтеся, ніби вибудовуючи свої хребці знизу вгору. Спостерігайте за м'язовою релаксацією та диханням.

У повсякденному житті спостерігайте за тілом під час комфортного і неприємного спілкування, вирівнюйтесь сидячи, стоячи, лежачи.

Постава

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації.

Метод: тілесна вправа (за системою Ф. Александера).

Пригнічені емоції сковують і спотворюють тіло, поставу, ходу. Неусвідомлені, невиражені емоції ховаються в м'язах і пригноблюють людину. Особливо це стосується спини і шиї. М'язові затискання в ділянці шиї та плечей призводять до остеохондрозу. Від того, як тримаємо голову, залежить робота всього організму. Шия з'єднує два головних нервових центри: спинний і головний мозок. У людини, яка неправильно «несе» голову, порушується обмін речовин головного мозку. Американський актор Ф. Александер розробив систему м'язових тренувань. Основою правильної постави є звільнення від шийних зажимів. Правильна постава – це правильне взаємне розташування всіх органів, правильна робота хребта.

Станьте прямо, руки вільно висять вздовж тулуба.

Уявіть, що до вашої голови прикріплена ниточка, за яку вас тягнуть догори.

Повільно витягуйте шию.

Потім починайте витягувати хребет.

Коли відчуєте, що хребет випрямився, станьте на носочки.

Хода

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації.

Метод: тілесна вправа.

I. Напружена-вільна хода. У процесі ходьби учасники напружують до максимуму праву руку... ліву руку... усю верхню половину тіла... ліву ногу... праву ногу... обидві ноги... усю нижню половину тіла... поперек... Вправа закінчується вільною ходою.

II. Корекція ходи. Вправа допомагає відчуті і відпрацювати тілесні затиски. Виконується у парах. Один учасник показує ходу, а другий йде за ним й намагається її повторити. Другий учасник визначає особливості ходи, напруження або асиметричність тіла першого (одне плече вище за інше, ноги ставляться дуже широко або дуже близько тощо). Коли спостерігач готовий, зупиняє активного учасника і дає йому завдання змінити ходу, різко, до карикатури, посиливши напруження. Наприклад, підняти плече максимально високо і так походити, потім скинути напруження і пройтися, як зручно. Так само, за принципом «напружилися – скинули», можна проробити інші тілесні затиски. Вправа повторюється доти, доки у спостерігача не зникнуть останні «претензії», а активний учасник не відчує приплив сили, що безперешкодно «переливається» в тілі під час ходи.

Рекомендації вёдучому. Вправи «Потягнулися – зламалися», «Хребці-вагончики», «Постава», «Хода» бажано використовувати на наступних заняттях для розминки.

Усвідомлене самонавіювання

Мета: освоєння технік самонавіювання для впливу на психофізіологічні функції організму.

Метод: практична вправа.

Самонавіювання – це психічний вплив людини на себе за допомогою слова, що змінює її психофізичний стан. Ефективність самонавіювання залежить від здатності людини концентруватися на предметі навіювання та навичок саморозслаблення.

Способи самонавіювання. Словесні конструкції для самонавіювання будуються у вигляді простих і коротких тверджень з позитивною спрямованістю (без частки «не»).

Самонакази. Це короткі, уривчасті розпорядження собі в моменти, коли відчуваєте труднощі зі самоорганізацією поведінки. Самонакази типу «Розмовляти спокійно!», «Мовчати» допомагають стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватись етичних вимог.

Формулювання позитивних тверджень.

1. Спершу подумайте, як би вам хотілося себе почувати? Опишіть цей позитивний стан. Наприклад, «мир, спокій, радість, гармонія».

2. Придумайте власні позитивні налаштування, наприклад: «Я відчуваю спокій, радість і гармонію...». Складайте твердження у теперішньому часі, ніби вже знаходитесь у цьому стані.

3. Повторюйте твердження. Навіть уявне багаторазове повторення цих нескладних тверджень переносить вас у простір радості. Окрім того, занурення в позитив оздоровлює і відновлює організм.

Самозаохочення. Важливо практикувати самозаохочення, не очікуючи позитивної оцінки з боку інших. У випадку навіть незначних успіхів доцільно підбадьорювати себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Чудово вийшло!» тощо.

Медитація

*Щодня проводьте деякий час наодинці.
Правила життя. Д. Лама*

Мета: надання інформації про медитацію як спосіб саморегуляції.

Метод: міні-лекція.

Медитація (від лат. meditatio – роздуми) – це особливий стан свідомості, самозаглиблення й зосередженості. Є різні способи досягнення медитативного стану: сконцентрувати увагу на думках або фізичних відчуттях, використовувати ритмічні танці, практикувати йогу тощо. Одна з цілей медитації – це заспокоїти розум і просто знаходитися в теперішньому моменті життя. Пасивне спостереження за своїми думками, відчуттями в тілі дозволяє «піймати за хвіст» будь-які негативні емоції та з'ясувати їх причини.

Слухайте тишу. Людині часом потрібні тиша, можливість побути на самоті для того, щоб відпочити від надмірного обсягу інформації і просто відновитися. Навіть короткочасне споглядання природи є чудовою протиотрутою від розумової втоми. Вміння входити в медитативний стан «внутрішньої тиші», у поєднанні з навичкою тілесного самоспостереження, є зручним способом переривання нав'язливих негативних думок, усунення станів тривожності або депресії. Якщо дозволяють можливості, рекомендується провести медитацію на вибір ведучого [10, 18].

Моторна саморегуляція

Мета: акцентувати увагу на важливості фізичної активності як каналу розрядки емоційної напруги.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Фізичні вправи забезпечують своєрідне розвантаження, адже при їх виконанні разом з калоріями «спалюються» і накопичені негативні емоції й переживання. Для найбільшого ефекту фізичні вправи повинні стати частиною щоденного розпорядку дня.

Ведучий організовує бесіду і обмін думками на тему: «Як підтримувати фізичну форму?». Можна попросити учасників показати їхні улюблені фізичні вправи (усі решта повторюють) або просто розповісти про них.

Мотивуючий контроль

1. Які способи саморегуляції ви запам'ятали?

2. Яка роль дихання в саморегуляції емоційного стану?

3. Для того, щоб стати емоційно компетентною людиною, необхідно навчитися... Оберіть правильні відповіді:

А) розрізняти власні емоції;

Б) діяти під впливом емоцій;

В) бути в реальності, максимально усвідомлювати момент життя «тут і тепер»;

Г) не звертати увагу на свої переживання та оточуючих;

Д) використовувати після напружених ситуацій релаксацію для самовідновлення;

Е) обирати тип емоційної реакції залежно від ситуації.

4. З часів Платона вважається, що психічне життя має три складові: розум, воля, почуття й емоції. Які з них піддаються в якійсь мірі самоконтролю і регуляції, а які відбуваються без нашого бажання? Поясніть свою думку.

5. У багатьох наукових працях робились спроби встановити взаємозв'язок між конкретними емоціями і певними фізіологічними реакціями. Який висновок можна зробити з тих досліджень?

- А) емоції не викликають ніяких фізіологічних реакцій;
- Б) всі емоції викликають однакові фізіологічні реакції;
- В) страх – єдина емоція, яка викликає фізіологічну реакцію;
- Г) є факти, які свідчать про те, що кожна емоція може викликати специфічну фізіологічну реакцію, але ці факти потребують подальшого дослідження.

Хвиля

Група стає в коло, учасники беруться за руки. Ведучий показує як утворюються хвилі: піднімає одну руку разом з рукою учасника, який поряд. Вийшла хвиля. Щоб передати її далі, учаснику потрібно підняти другу руку разом з рукою свого сусіда і тощо. Ведучий прискорює рух хвиль. Потім пускає зустрічні хвилі. Коли хвиля повертається до ведучого, він може або передати її далі, або зупинити. Учасникам пропонується позбутися напруження після заняття: кілька разів високо підняти руки на глибокому вдиху і ніби кинути їх вниз (видох), відпустити напруження.

Домашнє завдання. Практикувати запропоновані техніки.

ЗАНЯТТЯ 6. ЖИТТЄВА ПОЗИЦІЯ. СВІТОГЛЯДНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Мета та завдання: усвідомлення життєвих цінностей, переконань щодо себе та оточуючих; впливу життєвої позиції на долю; унікальності картини світу кожної людини; розвиток толерантного ставлення до інших.

Структура заняття

№ з/п	Зміст діяльності	Час хв.
1	Вступ. Притча про орла	10
2	Цінності	30
3	Малюнок по колу	25
4	Переконання про світ	45
5.	Ставлення до себе	45
6	Базові життєві позиції (за Е.Берном). Техніка переформулювання обмежуючих думок в ресурсні «Тік – Так»	50
7	Мотивуючий контроль	20
8	Шерінг	10
9	Вправа на завершення «Я – молодець»	5
Усього		4 год.

Вступ. Притча про орла

Син фермера високо в горах знайшов орлине гніздо, в якому було тільки одне яйце. Він обережно дістав його з гнізда і приніс на ферму, поклавши до курячих яєць. Згодом вилупилося пташеня і вирішило, що квочка є його мамою, а сам він – курча. Так орлятко підросло і поведилося як усі курчата: клювало хробачків і комах, кудкудахало і зовсім не робило спроб злетіти над землею.

Одного дня до господаря завітав натураліст, який хотів дізнатися, як орел, цар птахів, може жити в сараї разом з курчатами.

- Він їв з курчатами, він вважає себе курчам і ніколи не навчиться літати, – пояснив господар.
- Тим не менш, – наполягав натураліст, – у нього серце орла, і він може навчитися літати.

Обережно взявши орлятко на руки, він сказав йому: «Ти створений для неба, а не для землі. Розправ свої крила і лети». Орленя було збентежене. Подивившись на курчат, які клюють корм, стрибнуло вниз, щоб знову приєднатися до них.

Наступного дня натураліст знову узяв орла і піднявся з ним на дах будинку.

– Ти орел, – знову переконував його. Розправ крила і лети.

Проте орля було налякане новим світом, який розкривався перед ним, тому знову стрибнуло вниз до курчат. Ранком третього дня натураліст приніс орла на високу гору. Став обличчям до сонця, підняв царя птахів високо над собою і, підбадьорюючи його, сказав: «Ти орел. Ти створений для неба. Розправ свої крила і лети». Орел подивився навколо. І раптом сталося те, чого так довго чекав натураліст: орел повільно розправив крила і нарешті радісно злетів під хмари. Можливо, орел ще й досі з сумом згадує курчат і навіть іноді їх відвідує. Вочевидь, що він ніколи не повернеться до колишнього життя. Він був орлом, хоча його утримували і виховували як курчат.

Про що ця притча?

Якщо не усвідомлюємо власних можливостей, нагадуємо орла, який вважав себе курчам. Так можна і все життя прожити, не відчувши почуття польоту. Розвиток емоційної компетентності супроводжується подоланням власних обмежень та психологічних бар'єрів.

Запропоновані прийоми самоаналізу допоможуть зазирнути в неусвідомлені глибини розуму. Проаналізувавши свої настанови й обмеження, ви побачите, що більшість бар'єрів до внутрішньої свободи знаходяться у голові, і дізнаєтеся, як змінити ситуацію на краще.

Цінності

Цінності – це те, що не має ціни.

Мета: визначити пріоритетні життєві цінності учасників та ресурси емоційної компетентності в реалізації цінностей.

Метод: тематична вправа.

Опис.

I. Для налаштування на тему можна почати з руханки «В житті я ціную...». Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто цінує дружбу». Ті, для кого дружба є цінністю, швидко міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим.

Коментар. Сприйняття світу залежить від переконань, вірувань, внутрішніх настанов, стереотипів і цінностей (наприклад, «займатися у житті тим, що подобається»; «бути вільним», «жити для власного задоволення»; «пересидіти бурю в тихому місці» тощо).

Картина світу формується з набуттям життєвого досвіду. Спочатку ми отримуємо штампи – досвід батьків, вбираємо їхні стереотипи мислення, емоційні реакції і вибудовуємо уявлення про дорослий світ. Згодом на картину світу впливають учителі, друзі, співробітники, кохані тощо. Цінності відносно стабільні і стійкі, проте не є сталими, вони можуть змінюватися протягом життя, їх можна коригувати за бажанням. Минуле не можемо змінити, але можемо вплинути на майбутнє. Саме цінності є орієнтиром. Людина відчувається успішною і щасливою тоді, коли крок за кроком рухається до чогось, що має для неї цінність.

II. *Що найголовніше для вас у житті? Як про це дізнатися?* Найпростіший спосіб – це спочатку подумати про те, що є найбільш важливим у житті. Потім запропонувати учасникам письмово перерахувати власні цінності або вибрати із запропонованого переліку.

Інструкція учасникам. Виберіть з переліку десять найбільш значущих для вас цінностей або допишіть інші. Якщо у процесі роботи ви зміните свою думку або захочете дописати інші цінності, тоді можете виправити відповіді. Кінцевий результат відобразатиме вашу реальну позицію.

Тепер виберіть три найважливіші для вас цінності.

Виберіть одну цінність, найголовнішу.

Орієнтовний перелік цінностей:

1. Гарне здоров'я та високий рівень життєвої енергії.
2. Свобода від страхів, невпевненості, минулого негативного досвіду.
3. Розваги.
4. Гармонійні стосунки з оточенням.
5. Кар'єра.
6. Віра.
7. Заняття улюбленою справою, хобі.
8. Рух до мрії, поставлених цілей.
9. Інтерес до життя, відкритість до нового.
10. Бажання вчитися та самовдосконалюватися.
11. Цікава робота.
12. Матеріальний добробут.
13. Власна справа.
14. Любов.
15. Комфорт.
16. Суспільне визнання, повага.
17. Щаслива родина.
18. Почуття щастя, гармонії, задоволення життям.
19. Дружба.
20. Відпочинок.

Інше _____

Обговорення.

Як відбувався процес вибору цінностей (10, 3, 1)? Легко/важко було робити вибір?

Яку одну цінність вибрали? (Учасники відповідають за бажанням і аргументують думку).

Як емоційна компетентність може допомогти у реалізації життєвих цінностей? За яких умов цінності можуть змінитися?

Коментар. Ми виконали важливу роботу, визначивши власні цінності. Емоційна мудрість формується на основі цінностей, переконань, життєвої філософії. Це доленосний фундамент, на якому вибудовується життя. Це ніби ґрунт в саду: якщо він родючий, то проросте усе насіння, а якщо ні, тоді не отримаємо навіть сходів.

Життєві цінності визначають емоції та почуття, поведінку, безпосередньо пов'язані з вчинками. Сформованість цінностей допомагає з легкістю управляти злістю, образою та іншими емоціями, відчувати до оточуючих, до світу любов та співчуття. Часом, зосередившись на другорядному, не помічаємо головного. Саме цінності допомагають пам'ятати про життєві пріоритети, зосереджуватися на найважливішому, досягати бажаного. Вибір найбільш значущого і відмова від несуттєвого звільняє від багатьох невартих уваги проблем. Цінності задають вектор руху у життєвому просторі.

Малюнок по колу

Учневі, який постійно усіх критикував, Майстер сказав:

– Якщо шукаєш досконалість, прагни змінити себе, а не інших.

Простіше самому надіти сандалі, ніж покривати килимом усю землю.

Е. Мелло

Мета: усвідомлення відмінностей сприйняття світу різними людьми, розвиток толерантності у ставленні до інших людей, їхніх думок.

Метод: творча праця.

Ресурси: аркуш паперу на кожного учасника.

Опис. З одного боку аркуша кожний учасник пише своє ім'я, з іншого – незавершений малюнок (наприклад, кілька точок, геометрична фігурка, лінії, які символізують загаданий образ). Через

кожні 10 с усі водночас передають свої малюнки сусідам ліворуч, які щось домальовують. Вправа виконується доти, доки малюнок не повернеться до господаря.

Обговорення.

Чи відображають малюнки задуманий автором образ?

Чому відбулася трансформація авторського образу? (У кожному малюнку був закладений задум, а результат залежить від бачення того, хто з'єднував крапки, домальовував. Бачимо світ зі своєї дзвіниці).

Коментар. *Про суб'єктивність сприйняття реальності.* Кожний з нас має свою унікальну картину світу, сприймає його через призму власного досвіду. Те, що бачите, не обов'язково відповідає реальності – світ навколо нас є складнішим, ніж здається на перший погляд. Багато з того, що відбувається, залишається поза межами свідомого розуміння.

Картина світу, малюнок життя кожної людини є особливим. Відмінності у життєвих переконаннях можуть викликати непорозуміння у стосунках. Наприклад, дехто вважає, що в житті потрібно бути прямолінійними і спритними, і це для них є цінним. Тому люди, які дотримуються протилежної життєвої позиції, такої як «в житті краще бути ввічливим і неквапливим», можуть викликати у них роздратування. Це відбувається тому, що людський мозок схильний сприймати інші ідеї, відмінні від власних, як «неправильні». Насправді, у багатьох ситуаціях не існує єдиної і правильної відповіді. Обидві сторони можуть розглядати реальність з різних позицій, мати різну думку про неї. Розуміння того, що безліч інших думок мають право на існування, і всі вони по-своєму корисні, додає толерантності у ставленні до інших. Вміння зрозуміти картину світу іншої людини, її життєві правила не лише розширює світогляд, а й допомагає зберегти емоційну рівновагу. Пам'ятайте про це, коли вважатимете, що ваша точка зору є правильною, і враховані всі нюанси.

Переконання про світ

Прозрієш лише тоді, коли заглянеш в своє серце.

Той, хто озираться навколо – спить.

Той, хто заглядає вглиб себе – пробуджується.

К. Юнг

Мета: дослідження впливу переконань, внутрішніх настанов, цінностей на емоційні реакції та життя загалом.

Метод: фасилітація.

Опис. Учасникам пропонується продовжити речення, яке відображає їхнє бачення світу, характерні для них переконання: «Я переконаний у тому, що...». Ведучий записує думки у таблицю. Можна активізувати процес мислення учасників, запропонувавши їм найбільш розповсюджені переконання про світ. Наприклад:

Сам про себе не потурбуєшся – ніхто про тебе не потурбується.

Безкоштовний сир буває тільки в мишоловці.

Потрібно завжди уміти тримати себе в руках.

Нікому не можна довіряти.

Людську натуру не змінити.

Життя – це випробовування.

Потім разом з учасниками досліджується вплив переконань на життя, результати записуються в таблицю. Наприклад:

Переконання про світ	Вплив на життя	
	Позитивний (У чому воно допомагає?)	Негативний (Які створює перешкоди, обмеження?)
Тепер такі часи, що кожен – сам за себе	Розраховувати на власні сили	Погіршення стосунків з оточенням
Людську натуру не змійши	Поведінка людини передбачувана, стереотипна	Блокування особистісного розвитку

Обговорення.

Як формується картина світу людини (сукупність переконань)?

Як впливають переконання про світ на стосунки, здоров'я, досягнення, життя загалом?

За яких умов змінюється картина світу людини?

Коментар. Людина не в змозі повністю контролювати процес сприйняття реальності. Ми бачимо світ не таким, яким він є насправді, а таким, яким він нам здається через призму переконань, вірувань, цінностей, внутрішніх настанов. А вони впливають на мислення, поведінку, спосіб життя; визначають, що, як і чому ви робите або не робите.

Схильність до узагальнень є особливістю людського сприйняття, що може стати причиною помилкових суджень і бути джерелом проблем та труднощів. Узагальнення розростається до космічного масштабу, якщо болісний досвід однієї ситуації переноситься на все життя. Наприклад, «Я їй (йому) не подобаюся» може виглядати так: «Я не здатний комусь подобатися». Як результат, одне неприємне переживання стає живильним середовищем для комплексів неповноцінності, упередженого ставлення до життя.

Краще негативні події сприймати як окремий епізод, ніж розглядати їх як показник значущості («я ні на що нездатний»), цінності життя («життя огидне») і всіх неприємних ситуацій («ось так завжди буває»). Здійснюючи помилки, від яких ніхто не застрахований, можна собі сказати: «Я помилюся, потерпів невдачу». Визнаючи конкретний промах, надаєте собі можливість своєчасно щось виправити. Якщо ж не отримуєте бажаного результату, робіть щось інакше, експериментуйте, шукайте шляхи вирішення.

Позитивні та негативні думки діють ніби магніт, притягуючи до їх господаря відповідно позитивні чи негативні події. «Подібне притягує подібне» – цю психологічну закономірність відкрили ще стародавні мудреці.

Важко відмовитися від звичних уявлень про світ і впустити в своє життя щось нове, невідоме. Подумайте, з якими переконаннями прийшов час попрощатися, а які – взяти із собою у життя. Уявлення про світ, про себе мають велике значення для формування емоційної компетентності.

Ставлення до себе

Неможливо змінити світ, але можна змінити себе.

Японська мудрість

Мета: дослідження взаємозв'язку думок стосовно себе і виникаючих емоцій.

Метод: фасилітація.

Людина як соціальна істота, взаємодіючи з іншими, займає певну життєву позицію. *Життєва позиція* – це сукупність переконань стосовно себе та інших людей. У кожної людини є свій «Я – образ», тобто уявлення про себе: «Я – поганий» або «Я – хороший», «Мене супроводжує вдача» або «Я – невдаха» тощо. «Я – образ» людини визначає і підтримує її самооцінку: завищену, занижену чи адекватну, яка проявляється в поведінці. Самооцінка ґрунтується на почутті згоди з собою.

Ознаки низької самооцінки: відчуття провини із приводу і без нього; схильність виправдовуватися; звичка думати про себе як про безнадійну людину, у якої все не так; схильність часто

згадувати життєві невдачі; звичка скаржитися на життя, безпорадність, неможливість щось змінити у своїй ситуації; сутула спина, схилена голова, сумний вираз обличчя, опущені донизу куточки рота; емоційна скутість у рухах.

Переконання у неспроможності зробити щось сковує емоції й рухи, а впевненість у своїх здібностях розширює можливості. Коли людина вірить у те, що вона народилася під нещасливою зіркою, вона починає бачити навколо себе лише те, що відповідає її переконанню, наперед готуючись до неприємностей. Страх, сумнів, як дзеркало, відображають те, що діється в душі людини, створюючи ілюзію злого, несправедливого світу. Вона насправді починає потрапляти в ситуації, спровоковані власними страхами. Звинувачувати себе з приводу невдач або вважати, що це цілком заслужене покарання за гріхи і недоліки, є неконструктивним. Краще замість цього пошукати способи вирішення проблеми, вчитися на помилках і виправляти їх. Самознищувальні думки і вирази призводять до пригнічення і відчаю. Недооцінка себе суттєво зменшує можливості.

Людина з низькою самооцінкою ніби накопичує досвід неуспіху, помилок, поразок і поступово починає відчувати себе безнадійною, знаходячи аргументи для свого виправдання («Я такий, який є», «Щоб я не робив, це мене не зробить щасливим», «Все одно нічого не вийде, для чого ж напружуватися»).

Почуття жалості до себе або синдром «бідний я» переважно виникає від небажання розпоряджатися власним життям, узяти відповідальність за нього.

Проаналізуємо взаємозв'язок між руйнуючими думками, які часто не відповідають реальності, та емоціями. Ведучий пропонує учасникам назвати думки, які можуть виникати стосовно себе та відповідні їм емоції. Вся інформація записується на фліпчарті для подальшого аналізу.

Орієнтовний їх перелік в узагальнених формулюваннях може бути таким:

Думки стосовно себе	Емоції
Я ні на що не здатний	Відчай, сором, печаль, пригнічення
Я у всьому винен	Розчарування, провина
Я негідний цього	Невпевненість, приниження, страх успіху
Я повинен був вчинити інакше	Розчарування, зніяковіння, провина

Інший варіант, коли людина позитивної думки про себе, вірить у свої можливості, а на неприємності відповідає: «На все воля Божа», «Все до кращого» тощо. Така позиція допомагає адекватному реагуванню на невдачі, формує позитивне світосприйняття. Упевненість – це віра в себе або в те, до чого прагнемо, характерна для людей з адекватною самооцінкою. Упевненість – це віра без доказів. Коли є віра, докази приходять самі. Впевнені люди випромінюють потужну енергію, яка знаходить вияв у погляді, поставі, жестах, ході. Вони розслаблені фізично і психологічно, оскільки не бачать для себе загрози з боку оточення.

Віра у власні можливості вирощується поступово. Важко прощатися зі звиклими схемами поведінки. Якщо боятися втрат, вчепившись за старе, тоді не лишається місця для нового. Так влаштований людський організм: «Щоб поїсти, потрібно звільнити кишківник». І психіка влаштована так само. Вміння попроситися і відпустити непотрібне збільшує шанси зустріти щось приємне, радісне і цікаве.

Якщо ви вірите, що можете змінитися, тоді змінитесь (А. Еліс). Все спочатку формується в душі, лише потім проявляється в житті.

Обговорення. *Що робити, щоб почати позитивно ставитися до себе?*

Базові життєві позиції

Мета: усвідомлення впливу базових життєвих позицій на емоційну компетентність та якість життя загалом.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Спосіб бачення світу і свого місця у ньому визначає не лише життєву позицію людини, а й її життєвий сценарій, долю. Послідовник Е. Берна Т. Харріс виділив 4 життєвих позиції людини, які визначають цей сценарій. Життєва позиція закладається у ранньому віці і надалі має тенденцію зміцнюватися. Визначається життєва позиція ставленням до себе (У мене – все гаразд, У мене – не все гаразд) і до Світу (Ви – в нормі. Ви – не в нормі).

Відповідно до цього існує чотири варіанти життєвого сценарію, або долі, які відрізняються світосприйняттям та самовідчуттям:

У мене – все гаразд, Ви – в нормі (або Я – ОК, Ви – ОК);

У мене – не все гаразд, Ви – в нормі (Я – не ОК, Ви – ОК);

У мене – все гаразд, Ви – не в нормі (Я – ОК, Ви – не ОК);

У мене – не все гаразд, Ви – не в нормі (Я – не ОК, Ви – не ОК).

І лише перша з них є життєвою позицією автономної, продуктивної, щасливої особистості, що самореалізується.

Короткий опис сценаріїв.

У мене – все гаразд, Ви – в нормі. Для людей з такою життєвою позицією характерне, переважно, позитивне ставлення до себе і до інших, адекватна самооцінка. Вони цінують добрі стосунки з іншими людьми, зберігаючи їх протягом років, прислуховуються до їхньої думки. Вважають інших такими ж здібними, як вони самі, і упевнені, що усі люди можуть досягти добрих результатів. Стосунки з іншими будують на партнерських засадах, на позитивних емоціях. Ця позиція достойної людини, яка поважає себе і визнає гідність інших. Загалом вони своїм життям задоволені й радіють тому, що мають. Аналізуючи минуле, зосереджуються на приємних і радісних спогадах.

Життєві проблеми вирішують, намагаючись досягати бажаних результатів. Це єдина з позицій, для якої характерне адекватне сприйняття реальності.

Отже, для людей цієї життєвої позиції характерні: довіра до світу, до життя; упевненість у собі; чуйність; врівноваженість; адекватна реакція на ситуації, що змінюються; встановлення і підтримка добрих стосунків з довкіллям.

У мене – не все гаразд, Ви – в нормі. Люди цієї життєвої позиції вважають, що у них надто багато недоліків, тому вони приречені програвати і поступатися іншим.

Схильні зосереджуватися на власних слабкостях, недоліках, невдачах, більшість з яких є уявними, тому не подобаються самі собі. Їм бракує упевненості у своїх силах та оптимізму. У ставленні до інших людей перебільшують їхні достоїнства й успіхи, вважаючи їх більш значущими, зрілими, талановитими, успішними тощо. Отже люди з цією життєвою позицією дивляться на оточення знизу вгору.

Часто згадують промахи і зосерджуються на неприємних моментах життя. Забороняють собі бажати, емоційно блокують себе. Шукають визнання з боку інших, часто керуються стратегією поведінки «Радуй інших». Сприймають проблеми і труднощі як підтвердження своєї меншовартості, часто звинувачують інших. Для людей з цією позицією характерне викривлене, неадекватне сприйняття реальності.

Характерні якості: недостатня упевненість у собі; недооцінка власної ролі у всьому, що відбувається; схильність до уникання неприємних ситуацій, пригнічення емоцій; низький рівень стресостійкості.

Вихід: визнати власну цінність, підвищити самооцінку, навчитися заохочувати себе. Цю позицію можна змінити, якщо дуже захотіти!

У мене – все гаразд, Ви – не в нормі. Люди, котрі дотримуються такої життєвої позиції, переважно позитивно ставляться до себе, водночас постійно відчують і підкреслюють значну різницю між собою і тими, хто їх оточує. Вони вважають інших людей недосконалими або гіршими, ніж

вони самі. Для них характерна завищена самооінка. У спілкуванні акцентують увагу на вдосконаленні інших та їх виправленні. Вони переконані, що перевершують інших у всьому, і прагнуть демонструвати це всім та собі. Деколи принижують інших, щоб довести свою неперевершеність. Люди з часом втомлюються від приниженого положення і уникають спілкування з ними.

Для них життя полягає у тому, щоб домагатися того, що хочеться, при цьому не цураючись будь-яких засобів. Якщо щось потрібно від інших, тоді прямо заявляють, що «ти повинен», натякаючи при цьому на свої особливі заслуги. Неадекватно сприймають реальність, тому внутрішня логіка іноді буває химерною, а їхні дії здаються позбавленими здорового глузду.

Вихід: адекватно оцінювати себе, визнавати гідність інших людей, не порушувати їхні психологічні кордони.

У мене – не все гаразд, Ви – не в нормі. Люди з такою позицією зазвичай почуваються пригнічено, не задоволені життям. Вони песимістично дивляться на світ, недооцінюють не тільки себе, а й усіх оточуючих. У стосунках відчувають себе приниженими, самотніми, нелюбимими, тому сприймають їх як суцільне розчарування. Чим більше спілкуються, тим більше знаходять в інших людях недоліків. Вважають, що ніхто не може їм допомогти, оскільки інші теж не-ОК. Неадекватне сприйняття реальності, така безвихідна позиція може мати у край негативні наслідки.

Обговорення. Ця інформація дала змогу кожному з вас задуматися над власним життєвим сценарієм. Для емоційно компетентних людей характерна життєва позиція «Я – ОК, Ви – ОК», яка проявляється в позитивному ставленні до себе, інших людей та світу. Вона характеризується самовідчуттям базового комфорту й довіри, людина може усвідомлювати і повністю реалізовувати свої ресурси, бути автентичною, а значить – автономною, продуктивною і щасливою. При втраті цієї позиції людина відчуває себе слабкою і уразливою. Життєва позиція визначає силу і владу над своєю долею.

Як гадаєте, чи можна змінити свій життєвий сценарій?

Як це можна зробити?

Коментар. Люди тяжіють до сценаріїв, сформованих ще в дитинстві; захист вибраної позиції відбувається несвідомо: сама людина не помічає того, що сприймає, і відзначає лише потрібні для самовиправдання аргументи.

Усередині кожної позиції є різний ступінь її прояву. Під впливом життєвих обставин або в різних ситуаціях можемо переходити з однієї позиції в іншу (часто несвідомо). У не-ОК позиціях сприйняття реальності неточне і неповне, ніби через криве дзеркало. Адекватне сприйняття – лише в позиції ОК.

Життєва позиція визначається системою ставлень, тому вона змінюється. Початком змін є розуміння власної життєвої позиції.

Техніка переформулювання обмежуючих думок в ресурсні «Тік – Так» (П. Леккі). Слона прив'язали до бамбукового дерева на три дні. Він виривався, але безуспішно. Потім його прив'язали до маленького стовпця. Він навіть не намагався звільнитися. У нього зафіксувалася негативна думка, сформувався синдром безпорадності «Я нічого не зможу».

Фіксовані негативні думки обмежують можливості людини, отруюють свідомість, заважають жити, досягати бажаного. Деколи самонавіювання наносить шкоду: «Я людина – нетворча, не дуже розумна тощо». Якщо віримо, що нам щось недоступно – воно стає недоступним. Думки типу «Я не складу іспита, тому що я не дуже розумний» знижують самооцінку, віру в себе, паралізують розум і дії. Насправді, людина має більший потенціал, ніж думає. Важливо навчитися розрізняти обмежуючі думки і замінювати їх такими, які додають упевненості, віри у себе і свої сили.

В колонці «Тік» записуємо обмежуючі думки, потім переформулюємо їх в позитивні, ресурсні та записуємо в колонку «Так». Приклади наведені в таблиці.

Категорії	Тік Обмежуючі думки	Так Ресурсні думки
Переконання про Світ	Життя – це випробовування	Життя – це гра
	Вони (Світ, Доля, Інші) винні в моїх негараздах	Я несу відповідальність за своє життя
	Будь-які зміни заважають і напружують	Я можу бути спокійним у більшості ситуацій
	Краще стабільність і спокій	Нове є цікавим, додає сил
Ставлення до себе	Все одно нічого не вийде, навіщо ж намагатися	Я цього ніколи не робив, але спробувати можна
	Якщо я це зроблю, усі будуть сміятися наді мною	Я також вмію посміятися над собою
	Якщо хто-небудь дізнається, який я насправді, я втрачу все, що у мене зараз є	Я можу собі дозволити «бути собою» – щирим і безпосереднім
Страхи	Я боюсь помилитися і зробити щось неправильно	В мене достатньо сміливості, щоб визнати власні помилки та їх виправити
	Я ніколи не зможу цього зробити	Якщо діяти послідовно крок за кроком, можна досягнути бажаного. Крапля камінь точить
	Я сумніваюся, чи розпочинати мені нову справу...	Я не можу знати цього напевно. Варто спробувати. Нарешті, можна щось взнати навіть при невдачі. Є бажання – з'являться і можливості
	Я завалив минулий проект, значить, і цей у мене не вийде зробити	Я вже здобув досвід і це допоможе успішно завершити проект
	Я не прижився в колишньому колективі й боюся, що і зараз мені це не вдасться	Спробую інші стратегії спілкування, щоб налагодити добрі стосунки
	Коли у мене все добре, я боюся, що незабаром обставини зміняться на гірше	Я вмію отримувати насолоду від теперішнього моменту життя
	Коли я влаштовуюся на роботу, то боюся не пройти співбесіду	В житті є багато можливостей. Буду шукати найкращий варіант
	Коли критикують мою роботу, боюся, що мене звільнять	У критиці можна знайти щось корисне і виправити свої помилки
	Коли мені доручають відповідальне завдання, боюся не справитися	Так, я боюся, але цей страх мене не паралізує

Коментар. Страх того, «що станеться, якщо...» паралізує активність.

Страх буває актуальним (який відповідає ситуації) і неактуальним (не відповідає контексту ситуації). Людський розум схильний драматизувати події ще до того, коли вони трапляються. У страха очі великі. Фактичні неприємності менш болісні, ніж уявні. У праці «Бути вільним» доктор Дайер зазначає: «Якщо колись ви підете з маленьким кошиком за страхами, то скільки б ви не ходили, повернетеся з порожніми руками. Не можна знайти те, чого немає. Ви створюєте страх власними думками і лякливими очікуваннями. Майже ніщо у світі не може заподіяти біль, поки ви самі не дозволите цього».

Часто страхи, побоювання, переживання є відображенням бажань, у здійснення яких не віримо. Тому вони перетворюються на негатив та страхи, які зменшують енергетичний потенціал, забирають сили. Краще силу емоції – страх – спрямувати на здійснення бажань та мрій. Ми врешті-решт отримуємо те, що любимо, або те, чого боїмося. Щоб переконатися у тому, що більшість страхів недоцільні, виконайте такий експеримент. Пригадайте, чого понад усього боїтеся: кудись не потрапити, чогось не досягти, щось втратити і так далі. А тепер подумайте, що страшного у вашому житті може трапитися, якщо те, чого ви боїтеся, дійсно станеться. Метод «найгіршого» наочно демонструє абсурдність більшості страхів. Страхи не зовні, а всередині нас. Іноді страхи виникають у зовнішньому світі, але якщо всередині немає страху, тоді все, що може нас налякати, перестає бути страшним.

Надумане майбутнє є невдалою тактикою («Я завалив минулий проект, значить, у мене не вийде зробити і цей»). Звідси – скутість у спілкуванні та повторення помилок. Доцільним буде визначити найкращий і найгірший результат, щоб для другого випадку заготувати якнайменше три запасних варіанти. Ігнорувати страх недоцільно, водночас не варто йому давати можливість «паралізувати» себе.

Зрозумійте і попросіть з обмежувачими думками та страхами. Не женіть думку, що турбує вас, і не боріться з нею. Визначтеся, можливо, вона для чогось потрібна. Якщо ви твердо переконані, що ні, скажіть їй: «Спасибі, що прийшла і – до побачення».

Обговорення.

Який досвід здобули, виконуючи вправу?

Що зміниться у житті, якщо будете відпускати обмежувачі думки або перетворювати їх у можливість?

Коментар. *Про готовність.* Якщо хочете отримати щось, чого ніколи не мали, почніть робити те, чого ніколи не робили. Експериментуйте, поведіться у житті відповідно до нових, ресурсних думок, шукайте кращі варіанти дій.

Є така загадка: «На листку сидять три жаби. Одна вирішує стрибнути. Скільки жаб залишиться на листку?». Відповідь – три, оскільки вирішити стрибнути не означає стрибнути. Вирішити і зробити – це дві різні дії. Готовність – це здатність відмовитися від колишніх установок і втілити в життя бажані, без очікування оплесків. Внутрішня готовність до змін, бажання і сміливість насправді є джерелом поступу. Коли є готовність, можна починати діяти.

Це цікаво!!! Дослідження нейробіології. Мозок складається з великої кількості нервових клітин, які називаються нейронами. Коли нейрони взаємодіють один з одним, вони передають електричні сигнали, так формується пам'ять. При створенні думки або уявлення про щось, мозок використовує асоціативну пам'ять. Кожне поняття, ідея або думка формується міні-нейромережею (нейрони, які пов'язані з цією думкою). Нейромережі взаємозв'язані між собою. Одне і те ж слово може викликати різні емоційні реакції на момент сприйняття інформації.

Щодня у голові проноситься близько 50-60 тис. думок. Багато з них з'являються і просто зникають в потоці, вони не мають впливу на наше життя. Приблизно 1-5% думок повторюються, крутяться у голові, викликають емоції. Переважаючі думки стають переконаннями та починають впливати на життя. Думки та емоції, які часто повторюються, утворюють зв'язки в нейромережі. І незабаром нервові клітини цієї мережі встановлюють між собою «довгострокові стосунки», міцні

зв'язки. Отже, якщо ви робите щось знову і знову, наприклад, злитися або засмучуєтеся день у день, між нервовими клітинами утворюється міцний зв'язок.

З іншого боку, нервові клітини, які не використовуються разом, відокремлюються, втрачають довгострокові стосунки. Кожного разу, коли перериваємо звичний хід думки, який викликає визначену хімічну реакцію в тілі, тоді розриваємо зв'язок між нервовими клітинами.

Для закріплення нових переконань щодо себе і світу потрібно створити нові нейронні зв'язки у мозку. Це можливо за умов постійного спостереження за обмежувачими думками і переформулювання їх у ресурсні в момент виникнення. Ця робота триває до утворення нових нейронних зв'язків у головному мозку. Коли це відбудеться, процес виникнення ресурсних думок буде автоматичним. Тоді можна і розслабитися.

Мотивуючий контроль

1. *Поняття «картина світу» людини означає:*
 - А) думка про оточуючих;
 - Б) система переконань, настанов, цінностей людини;
 - В) витвір мистецтва.
2. *Поясніть взаємозв'язок між «Я– концепцією» і емоційною компетентністю.*
3. *Назвіть життєві позиції (за Е. Берном).*
4. *Виділяють чотири життєві позиції залежно від...? Що є основою класифікації?*
5. *Як впливає життєва позиція на якість життя людини?*
6. *Поясніть психологічну закономірність, яку відкрили ще стародавні мудреці «Подібне притягує подібне».*
7. *Як ви розумієте вислів У. Сколавіно «Висота досягнень дорівнює глибині переконань».*
8. *Людина може одночасно переживати протилежні почуття: кохання і ненависть, радість і сум, захоплення і відразу. Як це називається в психології?*
9. *Виберіть три найважливіших чинники, які впливають на формування ставлення до себе і до інших: сімейне виховання; оточення, обставини; засоби масової інформації; самовдосконалення; навчання; успіхи і невдачі; взаємостосунки, спілкування. Аргументуйте думку.*
10. *Чи правильне твердження? Дайте короткий коментар.*
Життєвий досвід особистості зовсім не впливає на картину Світу.

Я – молодець

Ведучий просить усіх учасників підняти праву руку вгору, потягнути її до неба, зігнути у лікті, наблизити до маківки та погладити себе по голові зі словами «Я – молодець!».

Домашнє завдання. Визначте і напишіть власні обмеження, що заважають вам бути «господарем долі», досягти бажаного. Запишіть їх у графу «Тік». Замініть кожну негативну думку на позитивну та запишіть її в графу «Так». Спостерігайте за своїми думками та переформулюйте негативні у позитивні.

ЗАНЯТТЯ 7. ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ. ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Мета та завдання: усвідомлення взаємозв'язку емоційної компетентності, позитивного мислення та самоефективності; формування мотивації досягнення; розвиток компетенцій позитивного мислення.

Структура заняття

№ з/п	Зміст діяльності	Час хв.
1	Вступ. Притча «Іспит»	10
2	Позитивне мислення. Техніка позитивного опрацювання неприємної ситуації «Чарівні запитання»	30
3	Оптимістичний спосіб життя	20
4	Скептики і оптимісти	25
5	Переваги і недоліки. Самоповага	25
6	Про підсвідоме	10
7	Позитивна мова	35
8	Слухайте оптимістично	10
9	Успіх або програш	25
10	Улюбленець долі	20
11	Мотивуючий контроль	15
12	Шерінг	10
13	Вправа на завершення «Ти – молодець»	5
Усього		4 год.

Вступ. Притча «Іспит»

Настав час Майстру перевірити своїх учнів. Він покликав трьох з них, узяв білий аркуш паперу, крапнув на нього чорнило і запитав:

- Що ви бачите?

Перший відповів – «Чорна пляма», другий – «Клякса», третій – «Чорнило».

Розчарований Майстр мовчки пішов до своєї келії.

Пізніше учні запитали:

- Чому Ви засмутилися?

Майстер відповів:

- Ніхто з вас не побачив білого аркуша.

Що у вашому житті є «білим аркушем», а що «чорнилом», «кляксою» або «чорною плямою»?

Однією з емоційних компетенцій є вміння мислити позитивно, тобто звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Позитивне налаштування відкриває можливості конструктивного впливу на життя. У фокусі нашої уваги сьогодні мистецтво перетворення – негативного у позитивне, проблем у радість. Нам потрібний ресурс – упевненість у собі, віра в чуда.

Позитивне мислення

Щодня Бог посилає нам – разом з сонцем – можливість змінити те, що робить нас нещасними.

І щодня ми намагаємося прикинутися, ніби не помічаємо цієї можливості.

П. Коельо

Мета: поглиблення знань про позитивне мислення.

Метод: інтерактивна лекція із застосуванням вправ.

Людина вибірково сприймає світ, здебільшого звертаючи увагу на те, що для неї важливе; «бачить те, що хоче бачити». Позитивне мислення – це здатність звертати увагу більше на

позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Ті, які акцентовані на негативні прояви життя, до себе частіше притягують негатив. Ті, які бачать у світі позитивне, притягують до себе позитив. Подібне притягує подібне. Розгадка цього феномена у тому, що енергія думки впливає на події життя. Думка творить дива. Ми можемо використовувати силу думки значно ефективніше. Іноді люди вважають, що для того, щоб бути щасливими й радісними, треба спочатку вирішити усі свої проблеми. І намагаються це робити, перебуваючи в негативному, пригніченому стані. Насправді, в житті все працює навпаки. Коли переповнені сумними думками, негативними емоціями, свідомість перебуває в тій частині мозку, яка відповідає за негативний минулий досвід. Для того, щоб знайти позитивний вихід і вирішити життєві завдання, потрібно спочатку перенести свідомість у так званий «простір радості» – позитивного минулого досвіду. Саме там є варіанти виходу з будь-якої ситуації, відповіді на запитання, позитивні емоції, радісні думки. Ключ до «простору радості» – в позитивному мисленні.

Виокремлюють такі різновиди позитивного мислення:

1. Позитивні твердження (афірмації).

2. Позитивне налаштування – віра, що все вийде.

3. Власне позитивне мислення – акцент уваги на позитивних аспектах життя.

1. Позитивні твердження або афірмації – переконливі вислови з акцентом на те, що людина воліє мати у майбутньому (здібності, уміння, якості та стосунки). Базові афірмації будуються з опорою на майбутній час і є такими: «З кожним днем мені щастить все більше і більше» тощо. Афірмації – це усвідомлені думки, які людина навмисно повторює вголос або подумки для того, щоб замінити вже сформовані переконання ментально позитивними думками, які сприяють досягненню бажаного результату (згадайте про нейронні зв'язки).

Використання афірмацій щодня – це найпростіший спосіб змінити актуальну ситуацію на краще. Повторення афірмацій зранку допомагає їхньому засвоєнню протягом дня, а увечорі сприяє відкладанню на рівень підсвідомості. Ефект роботи з афірмацією буде відчутним, якщо її повторювати кілька разів на день. Чим більше емоцій викликають афірмації, тим більшою силою впливу вони наділені. Дієві афірмації викликають сильні емоції. Для цього можна додати в афірмації емоційні слова, які викликають радість, натхнення та ентузіазм, наприклад: приголомшливий, комфортний, легко й просто, із задоволенням, із захопленням тощо. Правило просте: чим сильніші емоції, тим швидше змінюється переконання.

2. Позитивне налаштування – це віра у власні можливості. Ключовими фразами є: «Я зможу», «Я зроблю», «Якщо не я, то хто ж?», «Я довіряю мудрості життя», «Моя ситуація вирішується якнайкраще». Така побудова фраз наближена до сьогодення.

Позитивно налаштована людина вміє пов'язувати з користю для себе події, які трапляються. Наприклад, дощ і результат своєї роботи: якщо сьогодні пішов дощ, то у мене все вийде. При цьому логічний зв'язок значення не має, головне – налаштування: розбив тарілку – на щастя, забруднив одяг – до грошей, сильно забруднив – до великих грошей. Загалом негативні прикмети існують для песимістів, а позитивні – для оптимістів.

3. Позитивне мислення – це вислови і твердження, засновані на описі явищ, подій або процесів у позитивному ракурсі. Позитивне мислення виявляється у теперішньому часі, коли сприймаємо та описуємо актуальну ситуацію переважно позитивно, виходячи з оптимістичного сприйняття життя.

Для кращого розуміння сутності позитивного мислення попросу кожного з вас до фрази «Я хворю» скласти афірмацію, позитивне налаштування та подумати, як би цю фразу висловила людина з позитивним мисленням?

Фраза	Афірмація	Позитивне налаштування	Позитивне мислення
Я хворію	З кожним днем моє тіло та душа міцніють і наповнюються здоров'ям	Я добре себе почуваю й швидко видужую.	Я видужую (замість «я хворію»)

Коментар. Про людей, які випромінюють радісні й доброзичливі думки; вміють знаходити щось корисне у тому, що з ними відбувається; свідомо підтримують позитивне налаштування, готові пробачати і забувати неприємне, створювати гармонію і сприяти миру, – говорять, що вони мають позитивне, оптимістичне мислення. Такі люди частіше зосереджують увагу на запитанні: «Що доброго в цій ситуації для мене?» ніж «Що в ній поганого?». Важливо постійно шукати позитивні думки, бо вони притягують позитивні явища у ваше життя. Думки передують діям.

Позитивне мислення – це не уникнення обтяжливої реальності, а дотримання принципу господаря в самому собі: «Що хочу, то й думаю!» Кожен з нас має можливість вдосконалювати мислення, формувати корисні звички. Це і є внутрішня праця над собою, особистісне зростання.

Звичка – друга натура. Вислів «Посієш звичку – пожнеш характер» є народною мудрістю. Особливості поведінки, емоційні реакції є переважно результатом сформованих звичок. Піаністові не треба «вирішувати», по якій клавіші ударити, щоб зазвучав потрібний звук, танцюристові не треба «роздумувати», яку ногу куди ставити. Вони діють автоматично. Так само стають звичними наші погляди, емоційні реакції, переконання. Але перш ніж нові звички будуть автоматичними, за ними необхідно невинно спостерігати та якомога частіше вправлятися. Тому, якщо ви хочете мати звичку до оптимізму, починайте над нею працювати. Сила позитивного мислення зростає у щоденній практиці.

Техніка позитивного опрацювання неприємної ситуації «Чарівні запитання». Перебуваючи в скрутному положенні або в пригніченому стані, подивіться на ситуацію з іншого боку і згадайте ресурсне прислів'я, наприклад: «Не було б щастя, та нещастя допомогло», «Все минає» тощо. Подумайте про позитивні моменти, які можна знайти у цій ситуації. Навіть у неприємних емоціях прихована цінність. Три чарівних запитання допоможуть опрацювати ситуацію, здобути з неї досвід.

Що доброго у тому, що трапилося?

Чого я можу навчитися завдяки цій ситуації?

Як я можу виправити ситуацію?

Виробіть звичку кожного разу, коли відбувається щось негативне, проводити рефреймінг, тобто знаходити хоча б три позитивних наслідки, які можна витягнути з цієї неприємності.

Рецепт дієти позитивних думок: помічайте хороше, зосереджуйтеся на позитивних аспектах життя; знаходьте в людях позитивні риси та якості; говоріть про хороше, уникаючи пересудів, пліток, негативних висловлювань.

Оптимістичний спосіб життя

Щастя на боці тих, хто вміє радіти.

Аристотель

Мета: ознайомити учасників з оптимістичним способом життя, прийомами створення та підтримки позитивного налаштування.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

I. Кожен новий день – це частинка багатства нашого життя. Гарний настрій прикрашає життя і позитивно впливає на здоров'я. Настрій диктується сферою емоцій і почуттів. Думки,

які виникають у пригніченому і радісному станах, істотно різняться. Одним із найпростіших способів підтримки позитивного налаштування є такий: кожен вечір перед сном згадайте, що нового та доброго відбулося за прожитий день, а, прокинувшись вранці, подумайте, що приємного чекає сьогодні.

Зараз подумайте і скажіть, що позитивного відбулося з вами вчора (чи останнім часом).

Обговорення.

Легко чи важко пригадувати позитивні події вчорашнього дня?

Позитивні чи негативні події краще запам'ятовуються?

Як впливає позитивне налаштування на життя?

II. Позитивне налаштування зранку. Настрій, з яким людина прокидається уранці, впливає упродовж дня. Починати кожен новий день краще з радістю і готовністю до життєвих випробувань, приємних сюрпризів. Гарний настрій – це тренування. І починати його потрібно зранку. Уранці швидкість обміну речовин незначна, температура тіла мінімальна, а рівень вмісту глюкози в крові низький. Цей фізичний спад інколи супроводжується почуттям відчаю та безнадійності. Це підтверджують слова Наполеона, який говорив, що ще жодного разу не зустрів солдат, «який би відрізнявся хоробрістю о третій години ранку». Тому наступного разу, коли прокинетесь не в гуморі, заспокойте себе тим, що цей стан зумовлений біологічно, і що вдень ви відчуєте себе краще й оптимістичніше.

Ранішній аутотренінг – це своєрідний спосіб релаксації, який допомагає зарядитися позитивними емоціями. Прокинувшись, кілька хвилин подумайте про приємні події, що чекають на вас сьогодні, завтра, наступного тижня, замість того, щоб турбуватися про можливі неприємності. Так виробляється звичка оптимістично мислити.

Потім зробіть декілька фізичних вправ і усміхніться. Для цієї ситуації підійде усмішка Будди. Цілі, плани, мрії – це сконцентровані думки, в них прихована сила. Тому кожен свій день починайте думками, наповненими впевненістю, радістю та оптимізмом. Будуйте свій день на фундаменті з позитивних думок. Так поступово станете майстром талановитого життя.

III. Позитивне завершення дня, емоційний аналіз дня

Для утримання сприятливого налаштування необхідно уміти не лише позитивно починати день, а й гідно його завершувати. «Не закривай очей, коли хочеш спати, не проаналізувавши всіх вчинків за минулий день» (Піфагор). Перед сном прогляньте події дня, підведіть підсумки. Що було зроблено, які питання вдалося вирішити. Навіть якщо не вдалося досягти якихось відчутних результатів, умійте радіти малому. Знайдіть у тому, що відбулося, щось позитивне для себе.

Якщо ж якісь завдання дня не вирішили, складіть короткий план дій на завтра. Це створить відчуття завершеності справ і звільнить мозок від напруження. Позбудьтеся неприємних думок, обтяжливих емоцій перед сном, в іншому випадку вони роїтимуться у вашій підсвідомості протягом ночі. Це легко сказати, а не так просто зробити. Думки поводяться дуже довільно, неначе самостійні живі істоти: коли захочуть, тоді й приходять, коли захочуть – йдуть. Пропонуємо техніку «Стоп» (О. Жданов).

Техніка переривання неприємних думок «Стоп». Полягає у тому, щоб подумки або навіть вголос вигукнути «Стоп!» при першій появі небажаної думки з одночасним (уявним або реальним) вставанням або тупанням ногою, або ударом по столі, або іншою дією, що демонструє рішучість. Коли чуєте музику, яка вам не подобається, ви просто вимикаєте її або вмикаєте іншу. Так само вчиняйте з негативною думкою.

Звичка мислити позитивно, як і будь-яка інша, вимагає практики і зосередженості, особливо спочатку. Зберігайте та підтримуйте позитивне ставлення до життя, тобто впевненість, віру, активність, оптимізм. З часом позитивне мислення стане для вашого розуму програмою за замовчуванням.

Скептики й оптимісти

*Навіть зів'ялий виноград можна перетворити
у божественну родзинку.*

Мета: формування позитивного мислення, розвиток комунікативної креативності, гнучкості в оцінці будь-якої ситуації, а також зміцнення групової єдності.

Метод: тематична вправа.

Опис. Ведучий об'єднує учасників у дві групи. Першій групі пропонує уявити себе скептиками, песимістами – незалежно від справжньої життєвої позиції. Друга група – оптимісти.

Завдання групи «Скептики» полягає у тому, щоб сумно назвати щось, що на їхню думку, є проблемою, негативним фактом (краще починати з відносно нейтральних висловлювань, наприклад: «За вікном дощ...»).

Завдання групи «Оптимісти» – змінити емоційний полюс повідомлення, наприклад: «Так, і це створює діловий настрій...» або «Коли йде дощ, це чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави після тренінгу». Спілкування можна продовжити в тому ж стилі. Гра продовжується доти, доки є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Ті, хто були скептиками, стають оптимістами і навпаки.

Обговорення.

Про що було легше говорити – про добре чи погане?

Як себе почували в ролі скептика/оптиміста?

Як думки впливають на емоції?

Які особливості мислення скептиків/оптимістів помітили?

Які висновки для себе зробили?

Резюме. У більшості ситуацій можна знайти позитивні й, навіть, смішні сторони. Коли зусиллям волі намагаєтесь бачити позитивне у тому, що відбувається, тоді піднімаєте рівень своєї життєстійкості, оптимізму. Якщо фокусуєтесь на негативному в житті, тоді все виглядає суцільною проблемою. Неприємні події, які трапляються в житті людини, і негативні думки про них – лише «млин – зерно»; усе перемелеться на борошно.

Переваги і недоліки. Самоповага

Усі люди мають переваги і недоліки.

*Набагато більше достоїнства є в тому,
аби уміти подолати недоліки,
ніж у тому, щоб не мати їх.*

П. Буаст

Мета: формування адекватного ставлення до власних переваг і недоліків, толерантності стосовно інших людей.

Метод: тематичні вправи.

Опис.

Вправа 1. Розглянемо «образ самого себе». Запропонуйте учасникам скласти два списки: «Мої достоїнства, переваги» у лівій колонці; «Недоліки, погані звички» – у правій.

Мої переваги	Мої недоліки

Після виконання вправи, учасники рахують по кількості – переваги і недоліки. Ведучий пропонує урівноважити списки, дописавши якості, яких менше.

Обговорення.

Що було легше/важче визначити: переваги чи недоліки?

Який список довший за інший?

Що робити з негативними якостями? Як до них ставитися?

Коментар. Обидва списки – цінні джерела самопізнання. Якщо кількість недоліків значно перевищує кількість переваг, це свідчить про недооцінку власних здібностей. Якщо список переваг вийшов довшим, можливо, людина себе переоцінює.

Важливо усвідомлювати свої переваги і недоліки. Розуміння сильних сторін додає впевненості, почуття самоповаги. Самоповага – це здатність цінувати свої позитивні якості, приймати негативні сторони, при цьому думати про себе переважно позитивно. Якщо ви собі подобаєтесь, тоді подобаєтесь й іншим; поважаєте себе, тоді і вас поважатимуть; зневажаєте себе, тоді, не виключено, що й інші почнуть вас зневажати.

Самоповага не тотожна сліпому самовдоволенню. Дитина, яка вивчає мантру «Я – особливий», не набуваючи одночасно необхідних у житті умінь, отримує ведмежу послугу від батьків. Надмірна і нерозбірлива похвала може привести її до гірко розчарування у майбутньому: світ не буде схвалювати за успіхи, яких вона не заробила. Самоповага будується поступово, крок за кроком, коли у людини з'являється виправдана гордість і визнання за реальні досягнення.

Прийняття себе з усіма перевагами і недоліками, почуттями та емоціями вивільняє велику кількість життєвої енергії. Вислів «прийняття себе» часто асоціюється з покірністю долі та принципом «прийми те, що є, і будь цим задоволений». Це не так. Щоб прийняти себе, достатньо просто любити себе таким, яким є, встановити контакт з любов'ю, яка вже закладена в кожному з нас. Якщо людина щось на приймає в собі, не дає права на існування, це означає, що вона відкидає якийсь аспект своєї особистості. Це послаблює і руйнує фізіологічний і енергетичний стрижень, завдяки якому існуємо, втрачається відчуття об'єктивності та інтуїції. З'являються внутрішня тривога, емоційний хаос, труднощі в управлінні емоціями. Щоб уникнути страждання, вдаємося до захисних механізмів: уникнення, заперечення, пригнічення, засудження або критики тощо. «Погані» або «неправильні» емоції намагаємося відкинути замість того, щоб визнати і дати їм право на існування, встановити з ними контакт. Неможливо навчитися управляти емоціями, якщо не приймати їх.

Вправа 2. Пригадайте людину, яка вам чомусь неприємна. Спробуйте знайти в ній якості, яким могли би повчитися. Запишіть їх.

Чи змінилося ваше ставлення до цієї людини?

Коментар. *Прийняття себе – прийняття інших.* Немає досконалих людей, кожен має свої переваги і недоліки. Прийняття себе або іншого – це позитивне ставлення не лише до сильних своїх якостей чи особливостей іншої людини, а також до недоліків. Адже унікальність кожної людини складається саме з її сильних і слабких сторін, протиріч, нестикувань, сумнівів та внутрішнього пошуку.

Приймати іншу людину – не означає погоджуватися з нею у всьому. Важливо поважати думку іншої людини, не засуджуючи її, навіть тоді, коли її позиція не збігається з вашою і робить прикрість. Бути толерантними означає дозволяти іншій людині залишатися собою у спілкуванні з вами.

Існує закономірність: кожна людина, яку ми внутрішньо відкидаємо, є відображенням того аспекту нашої особистості, який в собі не приймаємо. Зверніть увагу, як часто звинувачуємо людей за те, що нам не подобається в нас самих. Засуджуючи вчинки інших, ніби говоримо: «Я не подобаюся собі, коли таке роблю, тому не можу допустити, щоб подібна поведінка зійшла з рук тобі». Важливо розуміти, що навіть «найжахливіші стосунки у житті» можуть принести користь у вигляді цінного уроку. Ви не в змозі змінити поведінку інших, у вашій владі змінити своє ставлення до них і реакцію на їхню поведінку.

Про підсвідоме

*Використовуйте підсвідомість
для розвитку в собі позитивного мислення*

У серця є свої аргументи, яких не знає розум. (Б. Паскаль, математик). Учені довели, що Б. Паскаль правий. Ми знаємо більше, ніж думаємо, що знаємо. Дослідження процесів переробки несвідомої інформації підтверджує, як мало ми знаємо про те, що відбувається в наших думках, більшість процесів протікає автоматично (на несвідомому рівні).

Саме у підсвідомості знаходяться неусвідомлені емоції, які управляють нашою поведінкою. Підсвідомість людини має необмежені можливості, які кожен може розвинути і надати їм потрібного напрямку. А метод досягнення цього настільки простий, що багато людей не вірять у його дієвість. Підсвідомість – це ніби невидимка, яка наділена достатнім бажанням і силою, щоб зробити все, про що її просять. Нею можна успішно управляти, просто розмовляючи і віддаючи накази.

Є дещо в нашому організмі, що відбувається, як в казці, за принципом Івана-дурника, якому варто лише сказати, лежачи на печі: «За щучим велінням, за моїм хотінням...», і все відразу виходить само собою. Зверніть увагу на один нюанс: від Іванушки була потрібна все ж таки одна дія, а саме – хотіння. Цей персонаж казки не просто знав чарівне слово, він ще й умів... хотіти. А хотіти по-справжньому – не так вже й просто, це ціле мистецтво. Хотіти по-справжньому – це означає хотіти не лише свідомо, а й на рівні підсвідомості: створити для себе настанову, ніби запрограмувати свій організм на досягнення результату. Підсвідомість починає працювати на вас, коли думки або слова повторюються, багаторазово уявляється образ бажаного. Технологія формування позитивного мислення передбачає роботу з підсвідомістю. Підсвідомість сприймає позитивну мову.

Позитивна мова

*Не думки контролюють нас, а ми контролюємо наші думки.
Кожна висловлена думка є сила, дія якої безмежна.*

Л. Толстой.

Мета: усвідомлення впливу слів на внутрішню самоорганізацію людини, самомотивацію, емоційну компетентність, формування відповідальності за власні думки, почуття, дії.

Метод: фасилітація.

Важливими складовими спілкування є мовлення і слухання. Основні правила «позитивної мови»:

1. Висловлюємося в категоріях бажань, а не страхів (без часток «НЕ»).
2. Персоніфікація висловлювань («А я думаю так...»).
3. Відповідаємо за власні емоції та почуття.
4. Замінюємо шкідливі слова на корисні.
5. Використовуємо «Я–висловлювання».

І. Людина протягом дня вимовляє близько двадцяти тисяч слів. Слова, мова – не лише найважливіший засіб комунікації, а й форма мислення, спосіб організації власних уявлень про себе та навколишній світ. Стиль мовлення впливає на те, як сприймаємо реальність і реагуємо на неї. Наприклад, слова можуть змінити кров'яний тиск, частоту серцебиття, викликають різні емоції і, як наслідок, дії. Слово має силу впливу на підсвідомість. Побудова словесних конструкцій може бути мотивуючою.

Як будувати словесні конструкції?

З дитинства чуємо і самі говоримо фрази на кшталт: не впади, не розбий, не розлий... Ви-

мовляючи негативні настанови, ми ніби програмуємо їх виконавців на негатив (у результаті часто розбивається і розливається). Краще замість «не втрачй ключі» сказати «збережи їх, принеси додому». Негативні образи призводять до негативних результатів. Рекомендується подумки уявити, як буде відбуватися важлива подія, і вимовити сприятливі прогнози. Чим детальніше й ґрунтовніше вдається уявити та описати бажаний результат подій, тим сильніша ймовірність його здійснення.

Доведеться позбуватися звички говорити запереченнями, використовуючи частку НЕ. При цьому варто пам'ятати, що для зміни навичок потрібний час: якщо для освоєння нової інформації може вистачити й кількох днів, то зміна звичної емоційної реакції, закріпленої роками, наново потребує кількох місяців.

Техніка звільнення від часток НЕ полягає у переформулюванні негативних тверджень у позитивні.

Крок 1. Увімкнути внутрішнього спостерігача за думками, емоціями, мовою, словами. Цей «внутрішній спостерігач» повинен бути уважним, неупередженим і об'єктивним.

Крок 2. Після кожного твердження з часткою НЕ, вимовити слово «стоп» і зупинитись.

Крок 3. Повторити всю фразу в переформульованому варіанті, без частки «не».

Учасникам пропонується у першій колонці таблиці скласти список того, чого б вони не хотіли мати у житті. Потім переформулювати негативні твердження у бажання і записати у другу колонку таблиці. Наприклад:

Не хочу...	Хочу...
не хочу хворіти	хочу бути здоровою
не хочу мати низькооплачувану роботу	хочу знайти високооплачувану роботу

Обговорення. Попросіть учасників поділитися враженнями. Запитайте, чи не страх перешкоджає досягненню важливих для людини цілей та отриманню цікавих вражень. Страх має «великі очі». Часом боїмося навіть думати про те, чого хочемо. Краще мислити категоріями бажань, уявляючи яскраво результат, ніж страхів. Думайте про те, чого насправді хочете. При цьому вести боротьбу з негативними думками недоцільно, просто замінійте їх на позитивні, уявляйте сприятливий результат. Це випробувана й ефективна техніка.

II. Персоніфікація висловлювань «А я думаю так...». Персоналізація почуттів і думок – це використання висловлювань від першої особи як джерела конкретних думок або почуттів. Такі висловлювання розпочинаються із займенників: я, мій, мене або мені. Фраза «у нашому відділі вважають, що...» є голослівним твердженням, яке ні до чого не зобов'язує. А вислів «я вважаю, що...» змушує замислитися чи варто взагалі говорити. Останнє формулювання передбачає відповідальність за висловлене.

III. Відповідаємо за власні емоції і почуття. Трапляється, що відповідальність за власні, цілком підконтрольні вчинки і дії, людина приписує зовнішнім чинникам. Наприклад, «Ця людина мене дратує (засмучує)», або «Ця ситуація мене турбує». Сміслова некоректність таких виразів полягає у тому, що ніхто і ніщо не в змозі створити в людині почуття, окрім неї самої. Світ навколо нас просто існує. А почуття – результат сприйняття цього світу. Людина є господарем своїх почуттів, тільки вона може дозволити їм бути чи не бути. Подібні висловлювання свідчать, що людина не є відповідальною за власні переживання. Здається, ніби у неї немає можливості реагувати інакше, свободи вибору. А почуття невідвладні їй, залежні тільки від зовнішніх обставин і управляються зовнішніми силами. Похідним від слова відповідальність є відповідь за свою реакцію. Бути відповідальними за власні думки, почуття, вчинки – означає керуватися принципом: що б не зробили інші люди, ваша реакція на це виникає у вашій

свідомості й організмі та залежить від ставлення до ситуації. Тому правильніше сказати: «Я зараз роздратований (засмучений тощо) у зв'язку з...».

Аналізуючи проблему емоційного саморозкриття, дослідник міжособистісної комунікації Дж. Уоллен рекомендує в процесі спілкування враховувати таку інформацію:

- повідомляти про конкретні дії іншої людини, які викликали у вас ті або інші емоції. Це дозволяє їй зрозуміти, про яку саме поведінку йде мова («Ви перервали мене перш, ніж я висловив свою пропозицію»);

- висловлювати власні почуття в динаміці, як такі, що безперервно змінюються. При цьому те, що турбує, краще обговорювати відразу, не накопичуючи образи («Мені подобається те, що ви щойно сказали», або «Те, про що ви сказали, викликає у мене протест»);

- використовувати висловлювання: *конкретні*, а не *узагальнюючі* (краще сказати: «Ти розкидав мої папери» ніж «Ти ніколи не дивишся за тим, що робиш»); *уточнюючі*, а не звинувачувальні (краще сказати: «Ти ще не розмовляв з N?» ніж «Чому ти не поговорив з N?»); інформування замість наказів (краще сказати: «Я ще не висловив думку» замість «Не перебивайте мене»);

- використовувати уточнюючі репліки, щоб переконатися у правильності розуміння почуттів співрозмовника («Я подумав, що вас не дуже зацікавила моя ідея. Чи я правий?»);

- відмовитися від звинувачувальних повідомлень, які насправді є виразом інших почуттів, наприклад, образи, злості («Ти ніколи не проявляєш уваги»); приписування небажаних мотивів іншому («Тобі подобається принижувати людей»); наказів й розпоряджень («Припини сміятися»; «Не кажи занадто багато») тощо.

IV. Шкідливі слова. Розглянемо деякі ключові слова і фрази та їхній вплив на самосвідомість.

Повинен, мушу. Слово «повинен» є одним з демотивуючих («Я повинен, мушу, зобов'язаний...», «Інші повинні...»). Безглуздо думати, що оточуючі люди повинні допомагати, бути більш уважними, частіше пробачати тощо. Інші не зобов'язані вести себе відповідно до наших очікувань. Тому й виникають розпечені емоції, коли ці нереалістичні бажання не задовольняються.

Краще замість слова «повинен» використовувати слова «можу», «хочу», «віддаю перевагу». Так само є певні відмінності мотиваційного впливу таких мовних структур: «Я не можу... не хочу». Ці слова знеохочують, заморожують здатність діяти, заперечують можливість бути відповідальними.

Чи є у вас обов'язки, які виконуєте охоче, з особливим задоволенням?

Може бути, спробую. «Може бути, завтра сяду на дієту», «Я спробую написати звіт». Говорячи «може бути», «спробую», уникаємо відповідальності, залишаємо за собою свободу дій, посилаємо у мозок сигнал про те, що у випадку інших пріоритетів, ніякої дії зроблено не буде.

Неможливо досягнути бажаного, якщо ви тільки намагаєтеся спробувати щось зробити. Спроба означає «зробити це лише подумки без реальних дій».

Завжди і ніколи. Ще класики кінематографа стверджували: «Ніколи не говори ніколи». І були праві. Для життя немає такого поняття, як «ніколи». У ньому все можливо. Тоді навіщо слово, яке обмежує потік життя? Вирази на кшталт «Мені ніколи не щастить», або «Завжди всі мене тільки використовують» викликають відчуття безнадійності та безпорадності.

Але/і. Мені це подобається, але... Які відмінності у сприйнятті фраз, коли в середині речення використовуються сполучники *але* або *і*. *Але* заперечує першу частину речення, *і* – об'єднує першу і другу частини речення. Сполучник *але* сприймається з опором з боку слухача. Там, де можливо, замість *але* використовуйте *і* або *водночас*. Єдине, що обмежує можливості у завтрашньому дні, – це ті «але», які ви промовляєте сьогодні (Л. Браун).

Чому? Варто уникати запитань, які починаються зі слова «чому». Наприклад, замість «Чому ти кажеш мені ці слова?» краще сказати «Мені прикро чути твої слова». Звертаючись до людини із запитанням «Чому?», мимоволі «запрошуємо» її виправдовуватися. А це не завжди присмодно, занижує статус співрозмовника, може стати причиною непорозуміння. Краще відмовитися від вживання тих мовних одиниць, які знеохочують до дій, та вдатися до тих висловів, які наснажують.

Слухайте оптимістично

Іноді мовчання – краща відповідь.

Правила життя. Далай Лама.

Мета: акцентувати увагу на можливостях, які відкриває уважне й оптимістичне слухання.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Опис. Уміння слухати – не менш важливий засіб спілкування, ніж уміння говорити. Проте багато людей значно більше говорять, ніж слухають. Слухати людину уважно, виявляти щирі цікавості – означає дарувати їй таку цінну річ, як повага. Слухати з надією, вірою і внутрішньою настановою взнати щось корисне, значно збільшує ймовірність того, що ваш розум знайде цінні взаємозв'язки. Окрім того, весь процес слухання стане приємнішим.

Емоційно компетентні люди добре вміють чути, дотримуючись балансу між «говорити самому» і «чути іншого».

Успіх або програш

Ніколи не втрачайте віру в себе!

Навіть тоді, коли у вас уже не вірить ніхто!

Мета: усвідомлення власних стратегій досягнення успіху та ставлення до ризику, оптимістичне ставлення до нових подій та змін.

Метод: тематична вправа.

Опис. Ця вправа виконується кожним учасником окремо, водночас, усі можуть спостерігати за тим, що відбувається, та аналізувати побачене. Ведучий пропонує першому учаснику обрати в приміщенні місце (на підлозі) і поставити туди будь-який предмет, який символізуватиме одну з ваших цілей. Потім відводить учасника у протилежний кінець кімнати, зав'язує хустинкою очі та пропонує дістатися до «цілі». Ви будете переможцем, якщо зупинитесь біля цілі (близько 5 см). Якщо дозволяє час, можна надати кожному учаснику по дві спроби.

Обговорення.

Як себе почували під час виконання вправи?

Що допомогало/перешкоджало вам досягти бажаного?

Яку б стратегію досягнення бажаного обрали, якщо б мали ще одну спробу?

Коментар. Ця вправа дає можливість проаналізувати характерні стратегії досягнення та визначити стереотипи поведінки у житті, а саме: чому надаєте перевагу – бажанню перемогти чи необхідності бути обережним і поміркованим, намагаючись уникати ризикованих дій і можливих помилок. Якщо людина зупиняється на досить великій відстані від мети – ймовірно, що вона надає перевагу уникненню невдачі, побоюється зробити помилку. Та людина, яка програє, рухаючись вперед, зорієнтована на успіх, часто йде на ризик, сподіваючись виграти. Головним для неї є вигравати, а задля цього можна і ризикнути.

Улюбленець долі

Сутність природного сміху – це спонтанне вираження чистої радості життя.

Л. Стюарт

Мета: складання портрета оптимістичної людини або «улюбленця долі», актуалізація мотиву досягнення успіхів.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: однакові конверти для роботи у малих групах, у які вкладено стрічки з характеристиками людей з позитивним і негативним мисленням (Додаток 3).

Опис. Люди інтуїтивно використовують різні стратегії руху по життєвій дорозі. Цей рух може бути спрямованим... *до* успіху, перемоги, досягнень... або *від* невдачі, розчарувань, перешкод. Відповідно до цього можна виділити дві категорії людей і два менталітети стосовно життя і діяльності: «улюбленці» (люди, мотивовані на досягнення, з позитивним мисленням) і «невдахи» (мотивовані на уникнення невдач, з негативним мисленням). Той, хто розвинув у собі напрям мотивації «від», концентрується переважно на тому, що не любить і не хоче. При такій мотивації важко отримати задоволення. Варто переорієнтувати свою увагу, зосереджуватись на тому, що хочете, чого прагнете. Позитивне мислення – це думки про те, чого ви прагнете, а не про те, чого не хочете.

А) Ведучий, об'єднавши учасників у малі групи, пропонує кожній обрати собі назву й девіз у контексті теми, що розглядається. Кожна група отримує конверт, в якому на окремих стрічках написані характеристики людей з різним типом мислення (Додаток 3). Завдання полягає у тому, щоб розмежувати ознаки, характерні для людей з позитивним і негативним мисленням. Після виконання вправи пропонується ознаки «невдах» відкласти убік, і обрати в кожній групі того, хто презентуватиме результати спільної роботи. Група, яка першою виконала завдання, повідомляє свій девіз і починає називати ознаки «улюбленців» (5-6 ознак). Інші групи висловлюють згоду чи аргументують свої точки зору. Потім аналогічно продовжують презентацію інші групи. Виграє та група, яка зробила найменшу кількість помилок.

Обговорення.

Щойно ви брали участь у змаганні. Які мали бажання, коли робили вправу: виграти, не програти або просто взяти участь у процесі? (Відповідь на це запитання повідомляє про тип мотивації: орієнтація на досягнення успіхів, на уникнення невдач, орієнтація на процес).

Якими емоціями сповнені люди з різними типом мислення, мотивації? (орієнтація на уникнення невдач супроводжується страхами, на досягнення успіхів – бажаннями, вірою, задоволенням).

Б) Ведучий пропонує малим групам скласти поради «Як стати улюбленцем долі?» з наступною їх презентацією. Гумор заохочується.

Коментар. Люди по-різному реагують на невдачу. Слабких вона пригнічує, а сильних мобілізує. У Черчіль говорив: «Успіх – це перехід від однієї невдачі до іншої з наростаючим ентузіазмом», а видатний винахідник Т. Едісон вважав: «Кожна невдала спроба – це ще і крок уперед». Іноді поразка є кориснішою за перемогу: перемога розслабляє, а поразка спонукає діяти, шукати. Але це справедливо для сильних осіб (тому вони і сильні, що невдача їх не ламає, лише зміцнює).

93-річного У. Черчіля запросили в один з університетів прочитати лекцію, що містить квінтесенцію його ділового життя. Вийшовши на трибуну під овації аудиторії, У. Черчіль вимовив: «Ніколи, ніколи, ніколи не здавайтесь».

Присутнім був потрібен якийсь час, щоб зрозуміти, що промова закінчена. Ця найкоротша промова, що відображає справжню суть переможця, стала однією із найвідоміших в історії світу.

Наукові дослідження підтверджують існування тісного зв'язку між рівнем мотивації досягнення, позитивним мисленням й самоефективністю.

Мотивуючий контроль

*Набувайте позитивного досвіду з усього,
що відбувається навколо.*

1. Вкажіть найбільш правильну відповідь «Позитивне мислення – це...»

- А) запорука успіху;
- Б) добре ставлення до інших людей;
- В) акцент уваги на позитивних аспектах життя;
- Г) вміння бачити недоліки в інших людях.

2. Оберіть правильні відповіді. Найкращий слухач той, хто:

мало говорить, перебиває, не виправдовується, обдумує відповіді під час розмови, розкутий у спілкуванні, підтримує контакт очима, ставить запитання, слухає оптимістично. Які ще ознаки доброго слухача знаєте?

3. Хірург Наполеона любив говорити, що рани у переможців загоюються швидше, ніж рани переможених. Чим пояснити таке явище?

4. Висловіть свою думку щодо твердження, аргументуйте свою відповідь.

Відсутність поваги – це вже передконфліктна ситуація.

Ти – молодець

Ведучий просить усіх учасників, які в колі, підняли праву руку вгору, опустити і поплескали по плечі сусіда з правого боку зі словами «Молодець», потім підняли ліву руку і поплескали з правого боку.

Домашнє завдання.

I. Скласти власну «скарбничку оптимізму». Для цього проаналізуйте і запишіть без зайвої скромності таке:

Ваші кращі якості та переваги.

Ваші знання, уміння і здібності. Не лише професійні, а й інші, наприклад, уміння готувати, добре плавати, знатися на мистецтві тощо.

Ваші успіхи і досягнення: як в професії/навчанні, так і в інших сферах свого життя і діяльності.

Періодично поповнюйте цей список. Переглядайте його в періоди «чорних» смуг життя, в похмурі дні для зміцнення впевненості в собі.

II. Відпрацювати техніку «Чарівні запитання».

ЗАНЯТТЯ 8. РЕСУРСИ МИНУЛОГО, ТЕПЕРІШНЬОГО, МАЙБУТНЬОГО. КОМПЕТЕНТНІСТЬ У ЧАСІ

Мета та завдання: формування компетентності у часі; усвідомлення важливості конструктивного ставлення до минулого, теперішнього, майбутнього для вдосконалення емоційної компетентності; розвиток компетенцій: бути присутніми «тут і тепер», відчувати і об'єктивно сприймати реальність, інших людей; толерантність до невдач та невизначеності, здатність до розумного ризику.

Структура заняття

№ з/п	Зміст діяльності	Час хв.
1	Вступ. Історія про трьох мудреців	15
2	Відчуття хвилини	15
3	Минуле, теперішнє, майбутнє. <i>Техніки</i> : повернення в реальність, виклику бажаних емоцій, «Скринька радості», малюнок як спосіб саморегуляції	100
4.	Траєкторія невизначеності	30
5.	Моя мрія	30
6.	За щучим велінням, за моїм хотінням...	20
7.	Мотивуючий контроль	15
8.	Шерінг	10
9.	Вправа на завершення «Щасливо»	5
Усього		4 год.

Вступ. Історія про трьох мудреців

Три мудреці сперечалися про те, що важливіше для людини – її минуле, сьогодення чи майбутнє. Один із них сказав:

– Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я вмю те, чого навчився в минулому. Я вірю в себе, оскільки мені добре вдавалися справи, за які я раніше брався. Мені подобаються люди, з якими мені колись було добре, чи схожі на них. Я дивлюся на вас зараз, бачу ваші усмішки й очікую на ваші заперечення, тому що ми вже не один раз сперечалися, а я вже знаю, що ви не звикли погоджуватися без заперечень.

– А з цим неможливо погодитися, – сказав інший, – якби ти був правий, людина була б приречена, як павук, сидіти день за днем у павутині своїх звичок. Людину робить її майбутнє. Неважливо, що я знаю і вмю зараз – я навчатимуся того, що буде потрібно мені в майбутньому. Моє уявлення про те, яким я хочу стати, куди більш реальне, ніж мої спогади про те, яким я був. Мої дії зараз залежать не від того, яким я був, а від того, яким я збираюся стати. Мені подобаються люди несхожі на тих, з ким я вже знайомий. А розмова з вами цікава не тому, що ми вже звикли сперечатися один з одним, а тому, що я смакую тут захоплюючу боротьбу і несподівані повороти думки.

– Ви зовсім випустили з уваги, – утрутився третій, – що минуле і майбутнє існують тільки в думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає. І незалежно від того, згадуєте ви минуле чи мрієте про майбутнє, маєте можливість діяти тільки в теперішній момент. Тільки у теперішньому моменті життя можна щось змінювати – минуле і майбутнє нам не підвладні. Тільки в цей момент можна бути щасливим: спогади про минуле щастя – сумні, очікування майбутнього щастя – тривожне! Перемога залежить від того, як я зреаую на ситуацію в актуальний момент події.

І мудреці довго ще сперечалися, насолоджуючись неквапливою бесідою. Невідомо, хто з них переміг у суперечці.

Про що ця притча? Яка точка зору вам ближча?

Продовжіть аргументи кожного з мудреців.

Зосередимо увагу на питаннях компетентності у часі, ставлення до минулого, теперішнього, майбутнього і використання їх ресурсів для вдосконалення емоційної компетентності, покращення життєдіяльності.

Відчуття хвилини

*Час дорогоцінний,
щоб його витратити на почуття власної нещасливості.*

Мета: визначення власного відчуття плинності часу, взаємозв'язку між сприйняттям часу і емоційною компетентністю.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: годинник із секундною стрілкою для ведучого.

Опис. Перевіримо, наскільки точно працює ваш «внутрішній годинник». Попросіть учасників закрити очі та за сигналом «Час пішов» до моменту «Стоп» рахувати секунди. Ведучий вмикає секундомір на одну хвилину. Після сигналу «Стоп» запитати учасників, скільки минуло часу. Бажано, аби кожен повідомив свій результат. Після цього назвіть справжню цифру.

Обговорення.

Про що свідчить факт, що у нас вийшли різні результати?

Які емоції зазвичай переживають люди, які поспішають/уповільнюються у часі?

Який взаємозв'язок між сприйняттям часу й емоційною компетентністю?

Коментар. *Управління часом.* Сучасне життя є динамічним, хронічне невстигання стало нормою зайнятих людей. Тисне на психіку, коли не встигли зробити заплановані важливі справи. Вміння управляти власним часом є одним із чинників, що допомагають управляти емоціями, стресами, запобігають виникненню синдрому «професійного вигорання».

Минуле, теперішнє, майбутнє

*Пам'ятайте «вчора», розумійте «сьогодні» і
будьте готові до «завтра».*

Мета: усвідомлення відповідальності за власне життя.

Метод: творча праця.

Ресурси: аркуші паперу формату А4, олівці, фломастери, фарби.

Опис. Кожен з нас може уявити власне життя, його перебіг у вигляді образу. Наприклад, це може бути пісочний годинник (біжучий пісок – це теперішнє, на дні – минуле, на горі – майбутнє) тощо.

Запропонуйте учасникам висловити мовою малюнка міркування на тему «Мое життя». Це може бути символічне зображення, наприклад, лінія (пряма чи крива), на якій відзначено, яка частина життя вже прожита, а яка попереду, або три кола, що символізують минуле, теперішнє, майбутнє. Ці кола можуть бути намальовані на аркуші на певній відстані одне від одного, можуть перетинатися, накладатися, розміщуватися одне в одному. Дайте учасникам на це 8-10 хв.

Пригадайте головні події минулого і емоції, які найчастіше переживали. Які емоції та почуття переважно переживаєте в теперішній період життя? Які емоції і почуття виникають, коли думаєте про майбутнє? Запишіть емоції і почуття на малюнку. Після цього попросіть присутніх за бажанням створити галерею з малюнків, щоб усі мали змогу ознайомитися з творчими працями інших.

Обговорення.

Що символізує ваш малюнок? Позначте на малюнку місце, де ви зараз знаходитесь. Де прагнете опинитися?

Чим відрізняються малюнки учасників?

Яких переживань у вашому житті більше – сумних чи радісних?

Як можна звільнитися від сумних переживань або зменшити їхню інтенсивність?

За яких умов у вашому житті буде більше радості й задоволення?

Коментар. Щойно ви намалювати життєву дорогу, де минуле, теперішнє і майбутнє заїняли свої позиції. В минулому, теперішньому і майбутньому є певні ресурси й обмеження.

Минуле – це досвід. Досвід формує людину як особистість, її життєву позицію, систему переконань, цінностей, настанов. Ми схильні повторювати певні моделі поведінки, сформовані ще в дитинстві. Якщо б людина забула досвід, вона б повністю втратила орієнтацію у просторі та часі.

Ранні стадії життя залишають глибокий слід. Як говориться в японському прислів'ї, «Душа трирічної дитини залишається з людиною до ста років». Минуле заважає сьогоденню тоді, коли повертаємося до болісних переживань, помилок, негативного досвіду. Німецький філософ В. Гумбольдт стверджував, що зберігати в пам'яті негативні уявлення – це те саме, що повільне самогубство.

Минулого вже немає і змінити його нереально, можна переосмислити, змінити ставлення до нього і, як наслідок, вплинути на «теперішнє». Якщо ви щось втратили, достатньо поплакати і попроситися з розумінням, що все проходить. Звільнитися від багажу негативних емоцій минулого – це пробачити усім, хто колись образив, та пробачити самих себе. Такі деструктивні емоції, як ворожість, образа, розчарування, провинна, засудження, бажання помститися, біль та інші, зазвичай мають корені в минулому, а плоди – в теперішньому.

Звільнившись від негативних емоцій через пробачення, досягаємо душевного спокою і гармонії, емоційно одужуємо, зберігаємо життєву силу.

Висловлювання А. Ейнштейна «Щастя – це хороше здоров'я плюс погана пам'ять» також допомагає зберегти внутрішню рівновагу: чим більше забуваєш поганого, тим спокійніше на душі. Важливо пробачити самих себе, звільнитися від самокартання і почуття провини, засвоївши досвід власних помилок.

Майбутнє. Майбутнє – воно у уяві. Мрія, цілі, бажання – потужні мотиватори, вони спрямовують потенціал людини, визначають напрямок руху, пробуджують життєву енергію, активізують приховані здібності, ресурси психіки. Саме вони зранку пробуджують людину і піднімають з ліжка, спонукають працювати, вирішувати життєві завдання, досягати, долати перешкоди, зберігаючи душевну рівновагу навіть у кризових ситуаціях.

Учитель йоги Патанджалі писав: «Коли захоплені великою метою, думки розривають всі ланцюги, розум долає обмеження, свідомість розширюється, здібності й таланти оживають з новою силою».

Теперішнє. Саме сьогодні ми живемо. Саме сьогодні вирішуємо, яким буде завтра і як ставитися до того, що було учора. Ми можемо уявляти майбутнє, мріяти, будувати плани, а важливі рішення, що визначають подальше життя, ухвалюємо саме сьогодні.

Деколи виникає відчуття, що життя проходить повз, а ми десь «поряд». Знаходячись між болем минулого і надіями на майбутнє, втрачаємо смак справжнього життя. Помилки у минулому здійснюють усі: на помилках вчимося; майбутнє – плануємо; а живемо – тут і тепер. Бути уважними, присутніми «тут і тепер» в реальному житті означає – усвідомлювати те, що відбувається навколо, а також власні думки, почуття, тілесні відчуття. Тільки перебуваючи в «тут», можна відчутти потік життя і себе в ньому, бути спроможними управляти емоціями. Живучи з почуттям вдячності за ті надбання, які є у вашому житті, почнете помічати ще більше доброго.

Емоційно компетентні люди цінують свій час, раціонально використовують його. Знаючи своє минуле, вони усвідомлюють і глибоко відчувають сьогодення, дивляться вперед у майбутнє. Їхнє почуття вдячності та уміння бути присутніми «тут і тепер», відчувати й об'єктивно сприймати реальність, інших людей допомагає знаходити позитивні моменти навіть у безнадійних, на перший погляд, ситуаціях; зберігати емоційну стійкість.

Техніка повернення в реальність. Зосередження на минулому чи майбутньому заважає людині бачити, чути, відчувати і розуміти те, що відбувається в реальності. Емоційний стан

можна змінити, якщо переключити увагу на те, що вас оточує і відбувається зараз. Ця практика є корисною, коли занурюєтесь в неприємні спогади, лякаєтесь майбутнього, турбуєтесь про те, що інші подумают про вас або зациклилися на чомусь. Відповіді на прості запитання допомагають повернутися в реальність: *Що зараз відбувається зі мною? Що я зараз роблю? Що я відчуваю? Про що я думаю? Як я дихаю? Що я хочу в наступний момент?*

Плесніть в долоні, відчувши реальність, повертайтеся до своїх справ.

Коментар. *Про прийняття життєвих ситуацій.* У житті трапляються такі ситуації, які не можемо змінити, тоді варто переглянути своє ставлення до того, що відбувається, можливо, прийняти. Це допомагає зберегти емоційну рівновагу. Одна з властивостей цього світу – завершеність. Неможливо мати усе, що було, є і буде. Все колись закінчується, у цьому вищий сенс. Питання не в тому, що все мине, а в тому, що відбуватиметься весь цей час. Наскільки дозволите собі відкритися для любові, не боячись болю. Життя передбачає біль, хочемо цього чи ні, визнаємо чи ні. І є вибір – закритися від болю і, як наслідок, перестати відчувати любов або прийняти, що біль і любов – дві частини одного цілого, дозволивши собі насолоджуватися кожною хвилиною життя, відчувати її кожною клітинкою тіла.

Техніка виклику бажаних емоцій. Багато видів людської діяльності вимагають натхнення, душевного підйому. Наприклад, у спорті емоції треба не придушувати, а, навпаки, викликати. Є навіть поняття «спортивна злість». Відомі випадки, коли спортсмени «заводять» себе перед стартом або під час змагань, довільно викликаючи злість, яка сприяє мобілізації можливостей.

Актуалізація емоційної пам'яті та уяви як спосіб виклику певного емоційного стану. Є закономірність: пригадуючи конкретні події минулого, повертаються емоції, які їх супроводжували. Якщо колись емоційна ситуація не була вирішена, при її спогаді емоції знову переповнюють. Використаємо цю закономірність на користь собі.

У кожного з нас в арсеналі є колекція дивовижних спогадів, переживань. Згадайте радісний випадок і знову переживіть його в уяві. Ось ви і отримали доступ до стану радості. Цей прийом використовується як складова частина саморегуляції.

1. Пригадати ситуацію з минулого, яка супроводжувалася емоціями, які хочете викликати в певний момент.

2. Розслабитися, закрити очі, пережити знову цю ситуацію в уяві, зосереджуючись на деталях.

3. Відкрити очі, повернутися в реальність, відчувши бажаний стан.

Малюнок як спосіб саморегуляції емоційного стану. Малювання фарбами, олівцями, фломастерами допомагає позбутися від неприємних переживань, особливо тривоги, страху. При цьому важливими є не вміння малювати, а здатність висловити свою емоцію в абстрактній формі, через колір і лінію. Правшам рекомендується малювати лівою рукою, а лівшам – навпаки.

1. Намалюйте емоційний стан. Розслаблено, лівою рукою малюйте лінії, кольорові плями, фігури. Уявіть собі, що ви переносите на папір ваш, наприклад, тривожний настрій, ніби матеріалізуючи його.

2. А тепер переверніть папір і з іншого боку напишіть 5-7 слів, що відображають ваш внутрішній стан. Довго не думайте, необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю з вашого боку.

3. Тепер візьміть яскраві фарби, що асоціюються з почуттям радості, впевненості, свободи тощо, додайте нові елементи і кольори у ваш малюнок.

Подібне емоційне насичення дуже важливе. Його можна використовувати для позитивного самоналаштування.

Техніка «Скринька радості». В індіанських племенах є традиція – з дитинства збирати предмети, які зберігають пам'ять про важливі позитивні події в особистому житті та племені.

Предмети збирають у невеликий мішечок, який носять на шиї. Вміст мішечка використовують у періоди труднощів і випробувань. Індіанець знаходить місце, де можна усамітнитися, дістає і розкладає предмети з мішечка перед собою, тим самим викликає спогади про позитивні, емоційно-значущі події свого життя. Ця традиція дозволяє зберігати емоційну рівновагу, розчиняти негативні переживання в позитивних, опираючись на минулий досвід, знайти способи подолання труднощів і випробувань.

Можна створити власними руками торбинку або скриньку радості та наповнювати її предметами, що зберігають пам'ять про щасливі моменти життя. І нехай вона допомагає вам у хвилини втоми, сумнівів та невизначеності відновлювати радість та віру.

Траєкторія невизначеності

Будьте відкриті для змін, але не поступайтеся принципами.

Д. Лама.

Мета: підвищення толерантності до невдач та невизначеності, дослідження підсвідомих стратегій досягнення успіху, розвиток здатності до ризику.

Метод: тематична вправа.

Опис. Ведучий пропонує першому учаснику обрати у приміщенні місце (на підлозі) і поставити туди предмет, який символізуватиме одну з його цілей (ваза з квітами, пляшка з води тощо). Завдання в тому, щоб дійти до «запланованої цілі» із зав'язаними очима. При цьому інші учасники створюють усілякі «перешкоди» і попереджають про них плесканням у долоні. Коли ви підійдете до когось надто близько, ця людина плесне у долоні, а ви маєте змінити напрямок руху. Якщо ж зовсім «зіб'єтеся з курсу», уся група буде плескати у долоні одночасно. Ведучий виходить з першим учасником за двері, зав'язує йому очі, а інші розташовуються у кімнаті таким чином, щоб створити перешкоди і заплутати його шлях. Аналогічно вправу виконують інші учасники, при чому конфігурація «перешкод» змінюється.

Обговорення.

Наскільки комфортно почували себе в процесі? (за 10-бальною шкалою)

Які емоції переживали у цій ситуації – невизначеності (зацікавленість, тривога, занепокоєння, схильність ризикнути, некомфортність, бажання швидше позбутися цього стану тощо)?

Яким чином орієнтувалися у просторі?

Хто найшвидше дістався до цілі? Чим відрізнялися його дії (наприклад, швидко пересувався, розштовхуючи інших; рухався обережно та поступово; ходив по колу тощо).

Коментар. *Толерантність до невдач та невизначеності, здатність до розумного ризику.*

У цій вправі ми досліджували ставлення до ситуацій невизначеності. Деякі з вас йшли напролом, навіть ризикуючи; інші виявляли надмірну обережність, а хтось хотів якнайшвидше зняти хустку з очей. Ті, які надають перевагу стабільності, коли все відомо заздалегідь і не може бути чогось непередбачуваного, зазвичай некомфортно почувуються у ситуаціях невизначеності та уникають їх.

Насправді, реальність – це живий, динамічний, непередбачуваний простір, в якому все рухається та змінюється. Живемо у світі невизначеності, вірогідності й випадковості, який не дає гарантій нікому – є тільки шанси і мінливості долі. Життя різноманітне, щодня підносить численні враження, які можуть співпадати або не співпадати з планами, очікуваннями, бажаннями.

Не можемо бути впевненими в чомусь на 100%. Почуття невизначеності деколи є неприємним, тим більше немає гарантій, що не стане гірше. Неготовність до змін призводить до стресу.

Бути толерантними до невизначеності, можливих несподіваних поворотів подій означає налаштувати себе гнучко реагувати на зовнішні зміни. Адже невизначеність може бути і сюрпризом, приємною несподіванкою. Очевидно, що ситуації невизначеності пов'язані з ризиком. Велика любов і великі досягнення пов'язані з великим ризиком (Д. Лама).

Завдяки розумному ризику збільшуємо власні можливості, опановуємо щось нове, нестандартне, незвичне, розвиваємося та збагачуємо життя новими враженнями. Уникаючи невизначеності, живемо, ніби в консервній банці, яка тихо пливе за течією річки. Важливо знайти свій баланс між комфортом і ризиком, врівноважити прагнення до збереження стабільності, власної цілісності й потреби у змінах. Визначте, в яких сферах життя прагнете зберігати комфорт і стабільність, а в яких – можете дозволити ризикувати (робота, спорт, відпочинок тощо).

Відкритість до нових вражень, подій, довіра до світу, готовність до життєвих змін, упевненість у невідомих ситуаціях, здатність до розумного ризику, гнучкість поведінки й емоційного реагування – цінні властивості емоційно компетентної людини. Вони дозволяють вирішувати складні ситуації, здобувати досвід, використовувати сприятливі можливості чи щасливі випадки, долати рутину життя, будь-де і будь-коли знаходити комфортний простір, адаптуватись до мінливих умов. Ризикуйте! Чудо життя можна досягнути лише тоді, коли готові до несподіванок (П. Коельо).

Моя мрія

*Вірогідність виграти в лотерею трохи збільшується,
якщо купити собі лотерейний квиток.*

Закон Елліна

Мета: усвідомлення мотивувального впливу цілей.

Метод: творча праця.

Ресурси: чисті аркуші паперу, кольорові олівці, фарби, фломастери.

Опис. Попросіть учасників виразити свою мрію мовою малюнку. Потім учасники за бажанням розповідають про свій малюнок.

Обговорення.

Що відбудеться, коли мрія здійсниться? Які емоції переживатимете?

Що можете зробити сьогодні, щоб мрія здійснилася?

Резюме. Емоції, які супроводжують бажання, мрії, є енергією, внутрішньою силою для їх здійснення. Яскравий образ бажаного перетворює мрію, заряджену емоціями, на реальність. Весь світ – одне ціле. Тому, коли чогось зажадали, увесь Всесвіт змовляється, щоб вам допомогти (П. Коельо). Бажання – здійснюються !!! (Р. Бах).

За щучим велінням, за моїм хотінням...

Є два способи прожити своє життя.

Перший – так, ніби ніяких чудес не буває.

Другий – так, ніби все на світі є дивом.

А. Ейнштейн

Мета: усвідомлення відповідальності за власне життя та події, що відбуваються.

Метод: тематична вправа.

Опис. Ведучий роздає учасникам маленькі картки. З одного боку картки усі присутні пишуть своє бажання і, перевернувши її іншим боком, передають учасникам зліва (перевертати картки і читати бажання інших не можна). На отриманих картках усі пишуть коротку відповідь на запитання: «Який ресурс мені потрібний для здійснення бажання (наполегливість, вдача тощо)?».

Потім ведучий збирає усі картки, перемішує і найбільш цікаві зачитує. Вправа весела.

Обговорення. *Від кого/чого залежить здійснення бажань?*

Коментар. Емоційно компетентна людина відчуває себе відповідальною за власні вчинки, поведінку, емоційні реакції, здійснення мрій; вона сама творить власне життя. Життя – ніби біле полотно, на якому різнобарвними фарбами творимо свій шедевр. Кожен має вибір: творити чи руйнувати, любити чи ненавидіти, бути щасливим чи нещасливим, розвиватися чи деградувати.

Мотивуючий контроль

1. *Дайте відповідь на запитання:*

Який взаємозв'язок між сприйманням людиною часу і ставленням до життя, до оточуючих, до роботи?

2. Як Ви розумієте висловлювання:

«Живіть у гармонії з минулим, теперішнім і майбутнім».

«Бажання – це іскра, від якої починає працювати двигун».

Щасливо

Кожен учасник показує жест прощання, інші його повторюють. Ця вправа не потребує обговорення.

Домашнє завдання.

I. Створити власноруч «Скриньку радості».

II. Практикувати техніки: повернення в реальність, виклику бажаних емоцій, малюнку.

ЗАНЯТТЯ 9. СОЦІАЛЬНА ЧУЙНІСТЬ. НЕВЕРБАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ

Мета та завдання: усвідомлення емоційних процесів під час міжособистісної взаємодії; освоєння навичок соціальної чуйності; розширення діапазону емоцій; розвиток компетенцій: ідентифікувати, аналізувати, вербалізувати емоції та почуття співрозмовника, розуміти причини їх виникнення; надавати емоційну підтримку; володіти навичками уважного слухання.

Структура заняття

№ з/п	Зміст діяльності	Час хв.
1	Вступ. Притча «Відстань»	10
2	Намалюй за хвилину	10
3	Заморожені та гарячі	25
4	Погляд	10
5	Інтоніяція голосу. «Няв – няв»	15
6	«Німе кіно». Історії про стосунки	30
7	Як зрозуміти співрозмовника? Емпатія	10
8	Долоні. Віддзеркалення руху. Техніка віддзеркалення	10
9	Що ми говоримо, і як ми говоримо!	10
10	Дотик	10
11	Кроки назустріч	10
12	«Два олівця». Вирішення комунікативних завдань	25
13	Танок точки контакту	15

№ з/п	Зміст діяльності	Час хв.
14	Сонце і вітер. Техніки: підкреслення спільності, значущості партнера, вербалізації власних почуттів і партнера	20
15	Мотивуючий контроль	15
16	Шерінг	10
17	Вправа на завершення «Усі тримають усіх»	5
Усього		4 год.

Вступ. Притча «Відстань»

Одного разу учитель запитав у своїх учнів:

– Чому, коли люди сваряться, вони кричать?

– Тому, що втрачають спокій, – сказав один.

– Але навіщо ж кричати, якщо інша людина знаходиться з тобою поряд? – запитав учитель. –

Чи не можна з ним говорити тихо? Навіщо кричати, якщо ти розсерджений?

Учні пропонували свої відповіді, але жодна з них не влаштувала учителя.

Врешті-решт він пояснив:

– Коли люди невдоволені один одним і сваряться, їхні серця віддаляються. Для того, щоб скоротити цю відстань і почути один одного, їм доводиться кричати. Чим сильніше вони гніваються, тим голосніше кричать.

– А що відбувається, коли люди закохуються? Вони не кричать, навпаки, говорять тихо, бо їхні серця знаходяться дуже близько. А коли закохуються ще сильніше, що відбувається? – продовжував учитель. – Не говорять, а тільки перешіптуються і стають ще ближчими у своїй любові. Врешті-решт навіть перешіптування стає непотрібним. Вони тільки дивляться один на одного і усе розуміють без слів. Отже, коли сперечаєтесь, не дозволяйте вашим серцям віддалятися один від одного, не вимовляйте слів, які ще більше збільшують відстань між вами. Адже може прийти день, коли відстань стане така велика, що не знайдете зворотного шляху...

Коментар. Емоції становлять основу людських стосунків. Розуміння почуттів інших людей, чуйність допомагають встановлювати і підтримувати позитивні, емоційно комфортні взаємостосунки. Добрі стосунки роблять нас сильнішими, сприяють розвитку самоповаги, оздоровлюють психологічно і наповнюють щастям. Емоції і почуття за своєю природою – суб'єктивні переживання, у спілкуванні виконують роль послання або повідомлення, зміст яких не завжди зрозумілий.

У сфері соціальних стосунків діють соціально-культурні норми, навіть санкції на вираження емоцій. У діловому спілкуванні прийнято контролювати свої емоції, у стосунках з близькими більше спілкуватися на рівні емоцій.

У контексті стосунків з іншими людьми емоційна компетентність проявляється в умінні відчувати емоції і настрої інших людей, розуміти їхню точку зору і проявляти увагу та інтерес до них, вирішувати емоційно напружені ситуації. Особливу увагу сьогодні приділимо невербальному спілкуванню.

Намалюй за хвилину

У житті є дві головні цілі: перша – досягнути бажаного, друга – радіти досягнутому.

На друге здатні лише наймудріші.

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; налаштувати на тему тренінгу.

Метод: творча праця.

Ресурси: маркери, кольорові олівці, фліпчарт.

Опис. Учасникам пропонується за одну хвилину намалювати свій настрій, не малюючи нічого конкретного, тільки лінії, форми, використовуючи різні кольори. Потім передати свій малюнок сусідові справа, який має вгадати настрій, зображений на малюнку. По колу учасники розповідають про настрій сусіда, який уточнює почуте.

Обговорення.

Важко/легко визначати емоційний стан людини?

Чим пояснити помилки щодо емоційного стану іншої людини?

Коментар. Кожна людина має право на будь-які почуття або настрої. Вони – це віддзеркалення внутрішнього світу. Глибина і ширість стосунків визначається тим, наскільки люди вміють висловлювати почуття: позитивні та негативні, в присутності один одного та розуміти їх.

«Заморожені» та «гарячі»

*Ви перетинаєте весь світ у пошуках щастя,
а воно завжди поруч: на відстані витягнутої руки.*

Горацій

Мета: впливати на емоційні реакції інших людей, налагоджувати і підтримувати позитивні міжособистісні комунікації.

Метод: тематична вправа.

Опис. «Заморожені» – це люди без емоцій, вони не реагують на зовнішні чинники. Їхні очі відкриті, дивляться уперед. Завдання «гарячих» у тому, щоб розморозити заморожених. Інструмент розморожування: жести, міміка, дотик, слова.

Обговорення.

Як почували себе в ролі заморожених?

Що допомогло викликати емоційну реакцію, тобто розморозити?

В яких життєвих ситуаціях заморожування є доцільним?

Які труднощі виникали у вас під час спілкування з співрозмовниками, і як ви їх долали?

Коментар. Насправді – без емоцій ми ніби заморожені: скуті, малорухливі. Емоції роблять життя барвистим, а нас – «живими», рухливими, активними, пластичними. Зовнішні стосунки є проекцією внутрішніх процесів. Якщо людина переповнена негативними емоціями, вона має конфліктні стосунки з оточуючими. Пригнічування, заморожування емоцій зменшує потенціал тепла, ніжності й любові. Гармонійні стосунки вибудовують гармонійні люди.

Погляд

*Коли радість та інтерес зустрічаються,
ми починаємо любити.*

Л. Стюарт

Мета: усвідомлення важливості погляду в комунікації.

Метод: міні-лекція.

Взаємодія між людьми починається з погляду. Контакт очима – це форма дотику, найпотужніший засіб взаєморозуміння. Він включає передачу почуттів на глибшому рівні, ніж словесний. Процес «очі в очі» – це міст між душами людей, відкриття таємниці незбагненого. Деколи очима висловлюємо те, що важко сказати словами: «робити великі очі», «стріляти очима», «їсти очима», «читати душу по очах», «сяяти очима», «мигати очима».

В особистих контактах люди дивляться один на одного не постійно, а в межах від 30 до 60 % часу бесіди (згадайте дитячу гру «Хто кого перегляне, не моргнувши»). Очі – найвиразніша частина обличчя, повідомляють про емоційний стан, ставлення до інших, до почутого. Очі

називають дзеркалом душі тому, що вони прямо і відразу відбивають енергетичні процеси тіла. Хоча усе тіло людини може випромінювати спокій або занепокоєння, особливо інтенсивно це відбувається через очі. Коли людина енергетично заряджена, її очі сяють, а це хороша ознака здорового стану. Очі є вікнами всередину і назвні. Вітальність, наповненість енергією, радістю зміцнює стосунки. Готовність до спілкування – це контакт очима, усмішка, нахил голови й тулуба до співрозмовника.

Інтонація голосу. «няв – няв»

*Щоб вчитися на своїх помилках,
треба спочатку розуміти, що ви їх здійснюєте.
Закон Філона*

Мета: формування навичок розрізнення емоцій за інтонацією голосу, вмінь імпровізувати.

Метод: акваріум.

Опис. Зараз зробимо щось незвичне: поспілкуємося мовою тварин, наприклад, як кішки, собаки або хтось інший. Двоє добровольців сідають на стільці у центрі кола, спинами один до одного. Упродовж 1-2 хв. спілкуються на мові обраних тварин за допомогою одного чи двох слів (наприклад, няв, гав тощо). Імпровізація заохочується. Лише інтонацією добровольці передають інформацію про пошук згоди, любов, сварку, переконування у чомусь, прохання тощо.

Завдання спостерігаючих у тому, щоб визначати емоції за інтонацією голосу в їх динаміці та записувати. Можна ускладнити завдання, запропонувавши учасникам скласти історію стосунку.

Обговорення.

Легко/важко спілкуватися лише інтонацією голосу?

Наскільки вам вдалося розуміти один одного? Як ви вважаєте?

Які емоції вловили спостерігачі? Про що була ця історія?

Коментар. Голос несе інформацію про переживання людини, самопочуття, її темперамент, характер, а також ставлення до співрозмовника, подій, ситуацій. Тон голосу дозволяє вловити емоції співрозмовника (гнів і печаль – легше, ревності й нервозність – складніше).

Німе кіно. Історії про стосунки

*Коли усвідомили, що зробили помилку,
зробіть відразу кроки щодо її виправлення.
Правила життя. Д. Лама.*

Мета: сприяти формуванню творчого ставлення, умінню обирати аутентичні й адекватні ситуації способи емоційного самовираження (емоційної експресії).

Метод: тематична вправа.

Ресурси: заготовлені картки з написаними сценаріями розвитку стосунків.

Опис. Стосунки не є стабільними. Вони змінюються у часі: можуть розвиватися, збагачуватися або погіршуватися, руйнуватися. Стосунки – це ті нитки зв'язку, які об'єднують людей в єдине ціле. Емоції, ставлення людей один до одного, до змісту розмови передаються не тільки словами, а й на невербальному рівні, тобто – мовою тіла.

Чи замислюєтеся ви про те, що робите під час спілкування? (стоїте, ходите, жестикулюєте...). Яку інформацію можемо отримати, читаючи жести співрозмовника?

Невербальними характеристиками є такі: одяг, погляд, міміка, усмішка або її відсутність, кивки головою, жести і дотики, постава, рухи й хода, особистий простір, рукостискання і обійми, оплески; характеристики голосу; швидкість дихання та інші.

Чотири групи по 2-5 осіб. Завдання для кожної групи полягає в тому, щоб показати невербально (без слів, тільки мовою тіла) обраний варіант розвитку стосунків. Ведучий пропонує групам витягнути картку зі сценарієм (сценарій тримається в таємниці).

Орієнтовні сценарії розвитку стосунків: конфлікт – розрив стосунків; побудова стосунків; зародження стосунків – перші розчарування; побудова стосунків – розрив – відновлення; сварка – вирішення конфлікту – примирення; побудова стосунків – розрив – розставання.

Після попередньої підготовки (10-15 хв.) кожна група по черзі демонструє свій сценарій. Незадіяні учасники спостерігають за невербальною поведінкою (відстань: близько – далеко; часто наближуються чи рідко, сильний – слабкий зв'язок, жести, міміка, постава, пози, погляд тощо).

Після кожної сценки – обговорення та аналіз *особливостей мови тіла* у різних ситуаціях. Ведучий допомагає учасникам визначити психологічні й тілесні еквіваленти стосунків.

Обговорення.

Який варіант розвитку стосунків був продемонстрований?

Легко/важко виконувати ролі? Які труднощі? (Ведучий просить акторів про це розповісти).

Які емоції були продемонстровані у сценці? За якими тілесними еквівалентами ви це побачили? (ведучий записує на фліпчарті).

Як відбувається побудова стосунків на невербальному рівні?

Що допомагає/перешкоджає побудові стосунків?

Який варіант розвитку стосунків є найкращим?

Коментар. Є *тілесні еквіваленти* психологічних якостей та емоцій. У проблемних стосунках тіла людей говорять про їх страждання. Вони скуті, напружені, сутуляться або незграбно рухаються. Їхні обличчя здаються похмурими, сумними або можуть нічого не виражати, немов маски. Очі дивляться в підлогу, намагаються не бачити інших людей. Здається, що вони не тільки не бачать, а й не чують. У радісних, емоційно-насичених стосунках мова тіла протилежна.

Психологічні якості стосунків. Коли роз'єднані в стосунках: втрачаємо силу, відвертаємося (мені ці люди не потрібні), взагалі не хочемо стосунків, виникають почуття розгубленості, страху, невпевненості, меншовартості тощо.

Коли у позитивному зв'язку: отримуємо енергію, прагнемо емоційної близькості, більше мати дружніх стосунків, виникають почуття гідності, впевненості, самодостатності, підвищується самоповага.

Невербальна мова є глибокою, має силу будувати стосунки. Важливо вчитися слухати і «говорити» невербальною мовою. Якість комунікації покращується, якщо грамотно застосовувати нюанси невербального спілкування.

Як зрозуміти співрозмовника? Емпатія

Тільки серцем ми бачимо ясно.

А. Сент-Екзюпері

Мета: розвиток емпатії, вміння стати на місце іншої людини і побачити ситуацію з її боку.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: цифра 9 без крапки на аркуші А4.

Опис. Між двома учасниками, що сидять один навпроти одного, лежить аркуш з цифрою 9 (6) без крапки. Запитання до учасників: яка перед вами цифра? Цифра одна, а відповіді дві. Хто правий? Поміняйтеся місцями.

Обговорення.

Що ви тепер бачите? Що відбулося?

Що допомагає зрозуміти співрозмовника, зміст його думок, висловлювань, емоцій?

Коментар. Основна мета спілкування між людьми – досягти взаєморозуміння. Взаєморозуміння – це не тільки розуміння інформації, її передавання, приймання, а й розуміння іншої людини як особистості з її потребами, інтересами, переживаннями, з її бажанням виглядати гідно та привабливо в очах інших, бути значущою для них тощо.

Поставити себе на місце співрозмовника, поглянути на ситуацію його очима, дозволяє краще

зрозуміти його внутрішній світ, наміри, мотиви, думки й почуття. Цей механізм розуміння в психології називається *ідентифікацією*.

Не менш важливим механізмом розуміння є *емпатія*. Ситуація іншої людини не стільки обмірковується, скільки відчувається. К. Станіславський писав, що зрозуміти – це означає відчувати. Володіти емпатією – це виявляти інтерес і бути уважним, налаштовуватися на «хвилю» переживань інших людей. Висловлення іншій людині розуміння її почуттів та точки зору, навіть, якщо вона відрізняється від вашої, зменшує напругу і налаштовує на співпрацю. Емпатичні стосунки ведуть до особистісного зростання.

На відміну від емпатії, співпереживання – це здатність розділити почуття інших, надати емоційну підтримку у важку хвилину.

Обговорення.

Які способи підтримки інших людей використовуєте?

Який спосіб підтримки з боку інших вам до вподоби?

Що допомагає відчувати полегшення у важку хвилину?

Долоні. Віддзеркалення руху

Мета: усвідомлення важливості невербального контакту для побудови і підтримки стосунків, тренування умінь віддзеркалювати і синхронізувати рухи, розвиток імпровізації, творчості у русі.

Метод: медитація в русі.

Ресурси: програвач, повільна музика.

Опис. На мові тіла порозуміння виражається в скороченні дистанції спілкування, а також у синхронізації рухів. Вправа виконується в парах під повільну музику. Доторкаємося долонями («легкий контакт»). Одна людина копіює рухи іншої, ніби віддзеркалює. Рухи мають бути достатньо повільними, щоб встигати відчувати партнера. Продовжуємо вправу, вже тримаючи руки на невеликій відстані. Міняємося ролями.

Обговорення. *Легко/важко повторювати руховий репертуар співрозмовника? Що для цього потрібно? (бути присутнім, уважним)*

Коментар. Віддзеркалюючи рух, ніби повідомляємо співрозмовнику мовою тіла «Я слухаю тебе», а це сприяє налагодженню та підтримці комунікативного контакту. Не завжди легко приєднуватися до рухового репертуару партнера. З іншого боку, розширювати власний репертуар, експериментувати – це цікаво. Дорога до серця іншої людини є дорогою і до себе.

Техніка віддзеркалення (рухів, мови, почуттів) допомагає налагоджувати контакт, узгоджувати життєві ритми, надавати підтримку одне одному тощо. Віддзеркалення може здійснюватися.

1. Через мову тіла (поза, в якій ви сидите або стоїте, положення ніг, жестикуляція, положення голови, хода, вираз обличчя, дихання, дотик тощо).

2. Через мову (тембр та силу голосу, темп мови, використання професійних понять).

3. Через почуття (зацікавленість, включеність, прояв поваги до емоцій співрозмовника).

Деколи напруження у стосунках, взаємне роздратування виникають лише тому, що один робить все дуже швидко (рухається, говорить), а інший – занадто повільно. Використання прийому водображення у цій ситуації сприяє узгодженню життєвих ритмів партнерів, їх порозумінню.

Що ми говоримо і як ми говоримо!

Не спокушай долю тричі (двічі – можна).

З казок О. Пушкіна

Мета: акцентувати увагу на узгодженості між словесною і несловесною комунікацією.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Як часто замислюєтеся над тим, ЩО говорите?

А як часто замислюєтеся над тим, ЯК говорите?

Багато труднощів у спілкуванні виникає через подвійний зв'язок, коли співрозмовнику надаються суперечливі повідомлення: кажемо одне, а поведінкою демонструємо інше. Наприклад, якщо сказати з радісною усмішкою: «Я жакливо себе почуваю», співрозмовник отримає подвійний сигнал. Неузгодженість між словесною і несловесною комунікацією (що ми говоримо, і як ми говоримо) свідчить про те, що людина щось приховує або говорить неправду. Це викликає недовіру в стосунках. Мова тіла є підсвідомою і несе правдиву інформацію. За висловом Р. Хоффа, «людина може говорити неправду, а тіло її не бреше ніколи». Знання мови тіла відкриває можливості розуміти підтекст сказаного, тобто те, що не було вимовлено.

Ключ до комфортного спілкування – узгодженість між словесною і несловесною комунікацією. Людина є конгруентною, якщо її думки і слова, емоції, мова тіла, дії узгоджені між собою, ніби музичні інструменти в оркестрі. «В оркестрі різні інструменти грають узгоджено, і загальне звучання є чимось більшим, ніж те, що міг би відтворити будь-який з інструментів окремо, і саме відмінність між інструментами надає музиці колориту, силу впливу і гармонію. Так само, коли ми конгруентні, наші переконання, цінності й інтереси діють узгоджено, щоб надати нам енергії для досягнення цілей» (Дж. О'Коннор і Дж. Сеймор). Іншими словами, йдеться про внутрішню узгодженість. Причому відразу в двох напрямках: узгодженість із самим собою і зі світом навколо.

Що означає – бути у злагоді зі собою? Легше описати стан неконгруентності, внутрішнього конфлікту. Неконгруентна людина – думає одне, говорить друге, поведінкою демонструє те, що не узгоджується зі словами, приховує почуття, «робить вигляд». Недоцільно «робити вигляд». Щирість, відвертість у стосунках справляє краще враження.

Що є узгодженістю із зовнішнім світом? Тут мовиться про чуйність, гнучкість і адаптивність, налагодження гармонійних стосунків з оточенням. Емоційно компетентні люди – це автентичні особи із самовідчуттям базового комфорту і довіри до себе, інших людей та світу. Для них важливою є можливість «бути собою», природно виражати емоції. Автентичність передбачає контакт людини з самою собою, своїми почуттями, а адаптивність – здатність до контакту з усім іншим. Автентичні люди добре усвідомлюють власні емоції; вміють вислухати співрозмовника, коли той роздратований; висловлюють прихильність і приймають компліменти без зайвої скромності, радіють власним досягненням та успіхам інших без почуття заздрості.

Дотик

Мета: використання дотику для передачі емоцій.

Метод: практична вправа.

Опис. Виконується у парах. Один з пари загадує емоцію, і передає її іншому невербально: через дотик руки. Другий намагається відгадати, яка це емоція. Обмін ролями.

Обговорення. *Ваші враження? Кому вдалося відгадати емоцію? По яких ознаках ідентифікували емоцію?*

Коментар. Те, що приховують вуста, повідомляють руки. Руки – найчутливіші інструменти енергетичної дії. Вони можуть бути м'якими, міцними, жорсткими, рішучими, байдужими або насиченими почуттями. Навіть те, як потискаєте руку партнерові, впливає на враження про вас. Коли вітаєтеся з людиною, вкладайте у рукостискання щирі радість.

Кроки назустріч

Помілятися – людське, прощати – божественне!

Мета: усвідомлення учасниками почуттів та емоцій, що можуть виникати в емоційно напружених ситуаціях; почати розмову про способи зниження емоційної напруги.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: одна мотузка (чи кілька) завдовжки близько метра.

Опис. Виберіть одну чи кілька пар учасників для виконання цієї вправи. Посередині кожної мотузки зробіть вузол і роздайте їх обраним парам учасників. Попросіть кожного тягнути

кінець мотузки на себе, намагаючись перетягнути суперника на свій бік. Через 20 с попросіть учасників розплести вузол.

Обговорення.

Що, на вашу думку, символізує вузол на мотузці?

Що ви відчували, коли намагалися перетягнути супротивника?

Чи легко було потім розплести вузол?

Як вирішувати проблеми у стосунках?

Від любові до ненависті... Скільки кроків робите ви? Чи вмієте ви зупинитися в гніві?

Коментар. Мотузка символізує стосунки, вузол – комунікативну проблему, яку намагаються вирішити співрозмовники. Вирішення проблеми ускладнюється, коли кожен хоче вирішити її тільки на свою користь. До того ж, процес протистояння супроводжується негативними емоціями та переживаннями, які його поглиблюють. Вирішити напружену комунікативну ситуацію шляхом суперництва важко. Значно легше «розв'язати вузол», якщо зробити «крок назустріч», тобто домовитися. Співраця краща, ніж конфлікт, вона допомагає давати раду з різними комунікативними завданнями. Одне з них пропонуємо вирішити у наступній вправі.

«Два олівці». Вирішення комунікативних завдань

Є лише одне життя, яка швидко минає.

Залишається тільки те, що було зроблено з любов'ю.

Б. Трейсі

Мета: розвиток вміння співпрацювати з іншими людьми, володіти способами спільної діяльності, досягати згоди.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: незаточені олівці (або сірнички) – по одному на кожного учасника.

Опис. Для початку запропонувати групі встати у коло так, щоб відстань між сусідами була близько півметра. Олівці затискаються між подушечками вказівних пальців сусідів. Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання – підняти руки, опустити їх, повернути у вихідне положення, витягнути руки вперед, відвести назад, звузити коло, розширити коло, нахилитися вперед – назад, випрямитися, присісти, встати і т. д. Якщо вправа виконується під повільну музику, тоді в колі можна влаштувати справжній танець.

Після цього учасники об'єднуються в пари і розміщують два олівці між долонями (або один олівець між подушечками вказівних пальців). Довжина олівця визначає відстань між долонями.

Усім пропонується загадати бажання, яке можна задовольнити «тут і зараз». Наприклад, хтось з пари хоче дійти до вікна, а інший – сісти на стілець. А тепер кожен з вас протягом двох хвилин повинен досягти мовчки своєї мети, не випускаючи олівців з рук.

Обговорення.

Чи є пари, де обом вдалося досягнути мети? Поділіться вашим досвідом співпраці.

Чи є пари, в яких тільки одному з вас вдалося задовольнити своє бажання? Як відбувався процес досягнення бажаного?

Що відбувалося у парах, де нікому не вдалося дійти мети?

Який досвід здобули, виконуючи цю вправу?

Як нам «рухатися» з різними людьми? Як домовлятися?

Як узгоджувати спільні дії, коли нас багато?

Коментар. Пари, в яких двоє досягнули бажаного, пройшли випробування на гнучкість. Можливо, ви поступилися в якийсь момент і дозволили іншому дійти до його мети, а потім той інший допоміг вам. Гнучкість допомагає вирішувати різні комунікативні ситуації, сприяє появі взаєморозуміння, злагоди, творчості. Налагодження і підтримка комфортних взаємин супроводжуються готовністю до поступок та компромісів.

Якщо є час, можна розповісти учасникам про шляхи і методи співпраці [7].

Танок точки контакту

Вміння вибачати звільнює душу від страждань, ненависті і в ній з'являється простір для любові.

Мета: проживання історії взаємодії на невербальному рівні.

Ресурси: програвач, музика повільна.

Опис. Вправа виконується в парах. Музика – душевна, повільна, не надто знайома, негучна.

Партнери стають один навпроти одного на відстані приблизно однієї витягнутої руки і закривають очі. Ведучий проходить між парами і з'єднує партнерам руки єдиною точкою – коли один палець однієї людини самою крихітною своєю ділянкою торкається з одним пальцем іншого.

Будьте дуже уважні до точки вашого контакту. Вона володіє абсолютно унікальними властивостями. Всі інші точки обох ваших тіл належать тільки одному з вас, а вона належить одночасно обом. Цілковито природно припустити, що закони її існування виявляться особливими. У якийсь момент вона, можливо, захоче почати рухатися. Увага: ви не змушуєте її рухатися, а прямуєте за її бажанням! Для цього необхідно сконцентрувати свої відчуття на ній. Як вона буде рухатися, не знає ніхто – в неї своє внутрішнє життя, як і у будь-якого справжнього контакту. Передбачити, скільки триватиме ваша взаємодія, неможливо – та й не потрібно. Справжня близькість живе стільки, скільки їй судилося – не більше і не менше. Не можете збільшувати площу контакту, розмовляти, відкривати очей. Нехай точка танцює, скільки їй заманеться. Постарайтеся відчувати той момент, коли ваш контакт наблизиться до свого завершення. Не забувайте: переривання і завершення – абсолютно різні дії! Коли танець точки вашого контакту буде закінчено, і ви знайдете бажаний спосіб завершення контакту, можете відкривати очі.

Обговорення.

Які емоції переживали в процесі виконання вправи?

Як підтримувати контакт з іншою людиною?

Коментар. Емоційна близькість у стосунках – найбільш складна і цінна: вона вимагає від партнерів взаємної відкритості, довіри, чуйності, поваги, розуміння, співчуття, щирості й любові. У стосунках важливо навчитися «віддавати, не нав'язуючи; брати – не вимагаючи». Стосунки є гармонійними, коли в них є обмін: обидва партнери вміють щиро віддавати те, що потрібно іншому, і з вдячністю приймати. Тоді енергія стосунків зростає.

Сонце і вітер

Не йдіть туди, куди веде дорога.

Замість цього йдіть туди, де немає дороги і створіть власну стежку.

Р. Емерсон

Мета: інтеграція досвіду, актуалізація методів регуляції емоційної напруги.

Метод: модерація.

Опис. Одного разу Сонце і сердитий Північний Вітер посперечалися про те, хто з них сильніший. Суперечка не виявила сильнішого, і вони вирішили помірятися силами. Побачивши мандрівника, який у цей час їхав дорогою, Вітер сказав:

– Подивися, зараз я налечу на нього і миттю зірву з нього плащ.

Вітер почав думати з усієї сили. Чим більше він старався, тим міцніше закутувався мандрівник у свій плащ, проклинаючи негоду, але продовжував їхати. Вітер гнівався, лютував, обсіпав бідного подорожнього дощем і снігом, усе безрезультатно. Нарешті Вітер переконався, що плаща йому не зірвати.

Сонце, побачивши безсилля свого суперника, усміхнулося, виглянуло з-за хмар, обігріло, осушило землю та зігріло замерзлого мандрівника. Відчувши тепло сонячних променів, він підбадьорився, благословив Сонце, сам зняв плащ, згорнув його і прив'язав до сидла. Тоді лагідне Сонце сказало сердитому Вітру, що добротою і ласкою можна зробити значно більше, ніж гнівом.

Учасники об'єднуються в малі групи. Базуючись на власному досвіді, отриманих на заняттях знаннях, їм потрібно написати перелік відповідей на запитання:

Що розігріває людські стосунки і знижує емоційну напругу?

Що підвищує напругу, створює дистанцію у стосунках, спонукає людину захищатися?

Обговорення. Під час обговорення ведучий узагальнює відповіді учасників, нагадує техніки регуляції емоційної напруги, ознайомлює з новими.

Інформація для ведучого. *Техніки регуляції емоційної напруги* дозволяють управляти процесом ділової комунікації партнерів.

У процесі обміну емоціями партнери усвідомлюють сенс того, що відбувається, і тим самим підтримують діалог та конструктивний розвиток співпраці. Окрім того, вербалізація емоцій допомагає регулювати емоційний стан. Негативні почуття – показник того, що щось не так у стосунках і що партнерам потрібно обговорити ситуацію, невірні тлумачення і помилкові повідомлення. Ігнорувати негативні почуття – все одно, що ігнорувати попереджувальний сигнал, який вказує на те, що електрична мережа перенавантажена. Важливо, щоб обмін емоціями був здійснений спокійно, із взаємною повагою.

Техніки регуляції емоційної напруги:

Знижують напругу	Підвищують напругу
Підкреслення спільності з партнером	Підкреслення відмінностей між собою і партнером
Підкреслення значущості партнера, важливості його думки	Приниження партнера, негативна оцінка його особистості, знецінення його внеску в загальну справу і перебільшення свого
Вербалізація емоційного стану (свого або партнера)	Ігнорування емоційного стану (свого або партнера)
Вияв інтересу до проблем партнера	Демонстрація незацікавленості в проблемі партнера
Надання партнеру можливості виговоритися	Переривання партнера
Визнання власних помилок	Зволікання з визнанням власних помилок або їх заперечення
Пропозиція конкретного виходу зі ситуації, що склалася	Пошук винних і звинувачення партнера
Звернення до фактів	Перехід на «особистості»
Спокійний упевнений темп мовлення	Різке прискорення темпу мови, підвищення голосу
Підтримка оптимальної дистанції і нахилу тіла до співрозмовника	Уникнення контакту очей та збільшення дистанції

1. Техніка підкреслення спільності (схожості цілей, інтересів, думок, особистісних характеристик тощо) з партнером стосується ділової, професійної або особистісної сфер. Виявлені спільні риси мають бути приємні партнераві, сприйматися як достоїнства (наприклад, спостережливість, винахідливість, артистизм); бути доречними до ситуації (ділової чи особистісної). Наприклад: «Ми обидва хочемо залагодити цю ситуацію».

Можна запропонувати учасникам написати характеристики, що об'єднують їх з кожним учасником групи.

2. Техніка підкреслення значущості партнера полягає у визнанні його заслуг, досягнень, цінності внеску в спільну справу. Необхідні умови вербалізації значущості партнера – конкретність, використання фактів, переконливість і щирість.

Підкреслення значущості – це не комплімент, а варіант позитивної констатації факту з деяким емоційним доповненням: «Мені здається цінним те, що ви робите», «Ваша блискавична реакція приголомшує!».

3. Техніки вербалізації власних почуттів і партнера включають: безпосередню вербалізацію власних емоційних станів і партнера; непряму вербалізацію емоцій і почуттів партнера; метафоричну вербалізацію емоційних станів партнера.

Безпосередня вербалізація – пряме інформування партнера про власний емоційний стан («Я непокоюсь...», «Мене тішить...», «У мене викликає деякий протест...» тощо).

Значно важче вербалізувати почуття партнера. Формулювання на кшталт «ви обурені» або «ви схвильовані» можуть спровокувати у партнера посилення негативної реакції.

Непряма вербалізація є більш ефективною у вербалізації почуттів партнера, наприклад: «Мені здається, що ви чимось засмучені», «Так, це, звичайно, прикро».

Метафорична вербалізація передбачає використання прийомів аналогії, порівнянь, схожості. Використовуйте запропоновані техніки вербалізації залежно від ситуації.

Мотивуючий контроль

1. Які з перелічених засобів спілкування є невербальними: інтонація, мова, вираз обличчя, рухи рук, слова, темп мовлення, зміст промови.
2. Яку роль у спілкуванні відіграють інтонація, темп мовлення, пауза?
3. Як говорити про неприємне, не порушуючи при цьому добрих стосунків?
4. Що робити, коли співрозмовник зачіпає «хворі місця»?
5. Перерахуйте техніки, які знижують емоційну напругу у стосунках.

Усі тримають Усіх

Мета: Усвідомлення важливості взаємопідтримки.

Опис. Учасники стають у щільне коло, близько один до одного. «Відведіть руки назад і трохі в сторони. За спинами візьміться за руки своїх сусідів через одного. Перевірте, чи міцно тримаєтеся за руки. А тепер за моєю командою маєте відхилитися назад так, щоб вагу вашого тіла утримували зчеплені руки ваших сусідів. Отже, один, два, три. Через кілька секунд попросіть учасників знову повернутися у вертикальне положення і поділитися враженнями.

Домашнє завдання. Відпрацювання у реальних умовах життя технік регуляції емоційної напруги.

ЗАНЯТТЯ 10. ЗОЛОТА СЕРЕДИНА У СТОСУНКАХ. АСЕРТИВНІСТЬ ПОВЕДІНКИ.

Мета та завдання: розвиток асертивності поведінки, адекватності самооцінки, розширення спектру емоційного реагування; формування компетенцій: обирати емоційну реакцію адекватно ситуації; конструктивно вирішувати емоційно напружені ситуації, захищати власні психологічні кордони, свою точку зору; протистояти маніпуляціям; відмовляти, не ображаючи іншу людину.

Структура заняття

№ з/п	Зміст діяльності	Час хв.
1	Вступ. Принцип бамбука	10
2	Попросити сіль	30
3	Типи поведінки: агресивна, пасивна, асертивна	25
4	Невиконана обіцянка	20
5	Вправи на рівновагу	20
6	Особистий простір. Захист психологічних кордонів	20
7	Асертивна відмова. «Так – ні»	20
8	Коридор просвітління	25
9	Рухаємося до...	30
10	Мотивуючий контроль	15
11	Шерінг	10
12	Вправа на завершення «Побажання»	15
Усього		4 год.

Вступ. Принцип бамбука

Коли засновник джиу-джитсу Акаяма Сиробей, прогулюючись взимку садом, звернув увагу на те, що великі та могутні гілки ламаються під товстим шаром снігу, а тонкі, молоді гілочки прогинаються, скидаючи сніг, і залишаються неушкодженими. Згідно з легендою, це привело вчителя до створення досконалої системи боротьби. Ця ідея є однією з базових у східній філософії. В Китаї вона була сформульована як «принцип бамбука». Не варто жорстко протистояти труднощам, під натиском обставин бажано відступити, прогнутися, для того, щоб потім розпрямитися, скинути вантаж і відновити свої позиції.

Бамбук вибраний тут як ідеальний образ, оскільки порівняно з іншими матеріалами він володіє найбільшою гнучкістю і пружністю. При цьому, для того, щоб утримати бамбук у зігнутому стані, потрібна навіть більша енергія, ніж для того, щоб зігнути його. Практично ніхто не здатний прикладати надзусилля протягом тривалого часу. В цьому і є секрет «непереможності» бамбука.

На сході «бамбуковість» асоціювалася з мудрістю, поміркованістю. Життєва мудрість полягає у вмінні знайти золоту середину. Неприємно спілкуватися і з тими, хто «страшний у гніві» або «несамовитий в радості», і з тими, чий згаслий погляд свідчить про повну байдужість до того, що відбувається. Емоційні крайнощі: і бурхливі, некеровані переживання, і байдужість, відсутність емоційної залученості створюють дискомфорт у спілкуванні. Інтуїтивно більшість людей відчувають «золоту середину», яка забезпечує найбільш сприятливу атмосферу в комунікативних ситуаціях. Ознакою розвинутої емоційної компетентності є асертивність у поєднанні з гнучкістю поведінки. За своєю суттю асертивність – це філософія особистої відповідальності, складова ділового іміджу.

Попросити сіль

Активно вирішуючи будь-яку складну ситуацію, людина сама змінюється

Мета: сприяти формуванню і вдосконаленню навичок асертивної поведінки.

Метод: рольова гра.

Ресурси: фліпчарт, маркери.

Опис. Ведучий пропонує добровольцям взяти участь у інсценівці. Завдання полягає у тому, щоб просити сіль різними способами.

Ролі: перший прохач; другий прохач, третій прохач, господиня. Ведучий з добровольцями виходить за двері і там деталізує їхні ролі.

Перший прохач. Ваше завдання полягає в тому, щоб продемонструвати невпевнену поведінку на вербальному і невербальному рівнях. Пам'ятайте про мову тіла, інтонацію тощо. Зміст ваших висловлювань і манера говорити мають відповідати одне одному.

Другий прохач. Демонструє агресивну поведінку.

Третій прохач. Демонструє асертивну поведінку.

Господиня. Поведінка господині є природною, спонтанною. Поспілкувавшись, може відмовити чи дати сіль, залежно від бажання.

Спостерігачі. Уважно спостерігають за невербальними проявами учасників інсценівок.

Обговорення після рольової гри.

Які типи поведінки продемонстровані в інсценівках?

Як почувалися актори у заданих ролях? (розповідають по черзі)

Які емоції переживали під час першої, другої і третьої сценки? (запитання до господині)

Кому хотілося відмовити і чому?

Кому дали сіль? Що вплинуло на рішення?

За якими ознаками спостерігачі виявили тип поведінки?

Який тип поведінки найбільш комфортний для спілкування?

Типи поведінки: агресивна, пасивна, асертивна

*Переваливши через вершину пагорба,
відразу набираєш швидкість.*

Закон Бейкера.

Мета: ознайомлення з типами поведінки, дослідження взаємозв'язку між особливостями прояву емоцій і поведінкою, формування внутрішньої готовності до адекватного, соціально прийняттого емоційного реагування.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Поведінка є закономірним наслідком емоційних реакцій. Отже, управляючи емоціями – регулюємо власну поведінку. Виокремлюються три типи поведінки: пасивна, агресивна, асертивна.

Пасивна (пасивно-агресивна) поведінка.

Зміст пасивної поведінки – догодити оточенню, уникнути конфлікту, виглядати в очах інших приємними людьми.

Ознаки пасивної поведінки: заперечують власні потреби; приховують почуття, думки, бажання, рідко їх висловлюють; жертвують інтересами, потребами заради інших; уникають активних контактів з оточуючими, складних ситуацій; виправдовуються або вибачаються при найменшій критиці; вважають, що інші користуються їх добротою; схильні накопичувати образи і плекати плани віддаленої помсти; раптово вибухають за неадекватної ситуації через накопичену в собі гіркоту образ; уникають відповідальності, надають це право іншим; не відстоюють своїх прав, не вміють протистояти маніпуляціям з боку інших людей; іноді самі намагаються маніпулювати іншими, викликаючи у них жалість, почуття провини.

Наслідки: їхні потреби не задовольняються, відчувають себе жертвами; недостатньо управляють власним життям, дають можливість іншим керувати собою; не вміють себе захистити,

тому ними маніпулюють інші люди; виникає почуття образи та неприязні до осіб, заради яких жертвують; порушуються стосунки; втрачають самоповагу; не завжди досягають бажаного, не використовують сприятливих можливостей.

Агресивна поведінка. Використовується особами, які переймаються лише своїми потребами, думками та почуттями і досягають бажаного будь-яким шляхом. Не враховують права і справедливі вимоги інших.

Зміст агресивної поведінки – домінувати, відстоювати свої права за рахунок інших людей.

Ознаки агресивної поведінки: вважають власні потреби та думки пріоритетними; ігнорують почуття та потреби інших; недооцінюють співрозмовника; висловлюють думки, почуття і бажання у нав'язливій формі: вимог, наказів, звинувачень, погроз; перекладають відповідальність за свої дії на інших; самостверджуються за рахунок інших; висловлюються голосно, перебивають; контролюють власне життя та оточуючих.

Наслідки: задовольняють свої потреби, досягають бажаного; провокують агресію з боку інших, часто виникають конфлікти; втрачають довіру й повагу людей; згодом з'являється відчуття незахищеності, загрози та страху.

Асертивна поведінка. Асертивність часто визначають як золоту середину між пасивною і агресивною поведінкою.

Зміст асертивної поведінки – чесно і прямо виражати свої думки, почуття, бажання, переконання, відстоювати власні права (в конструктивній формі), не порушуючи при цьому прав інших людей.

Ознаки асертивної поведінки: є відповідальними за власну поведінку, не звинувачують інших у своїх негараздах; відстоюють власні права і переконання, водночас, ставлячись з повагою до інших; цінують стосунки з іншими людьми, уміють уважно слухати і розуміти, щиро висловлюють позитивні та негативні емоції без ворожості та образливої переваги, визнають за іншими право помилятися, не осуджують за це; знають, чого хочуть або не хочуть і можуть це чітко сформулювати; уміють домовлятися, знаходити рішення, що задовольняють обидві сторони; досягають свого, не використовуючи маніпуляцію і прийоми емоційного шантажу; вміють себе захистити (не дозволяють іншим дошкуляти або використовувати), доброзичливо і впевнено відмовляти; сприймають компліменти і похвалу без удаваної скромності.

Наслідки: досягають бажаного, не порушуючи прав інших; вибудовують добрі стосунки; з ними хочуть мати справу ділові партнери; задоволені собою, своїм життям; деякі вважають їх надто пробивними і наполегливими; не завжди асертивних людей сприймають позитивно, тому що вони не приховують своїх емоцій; можуть їм заздрити.

Між типами поведінки та емоційними реакціями є взаємозв'язок. Ми вже розглядали стереотипні способи управління емоційними реакціями: неودуманий викид емоцій, пригнічення, уникнення (тема 3). Протягом більшості занять обговорювали конструктивні способи висловлення емоцій, вчилися управляти емоціями. Наступне завдання полягає у тому, щоб знайти відповідність між особливостями прояву емоцій і поведінкою.

Невиконана обіцянка

Мета: закріплення досвіду на конкретному прикладі, розвиток гнучкості поведінки.

Метод: фасилітація.

Опис. Ведучий пропонує типову ситуацію для аналізу, наприклад: «Вас підвели через невиконану обіцянку». Разом з учасниками визначає і записує на фліпчарті: можливі у цій ситуації емоції, емоційні реакції та наслідки. Розглянувши переваги і недоліки кожного типу поведінки, робить висновок про емоційно доцільні дії.

Вправа на рівновагу

*Чим більше радості даруємо іншим,
тим більше знаходимо самі.*

Мета: усвідомлювати себе як рівноцінного суб'єкта комунікативної взаємодії, відповідальності за її процес та результат.

Метод: тематичні руханки.

Деколи життєві обставини складаються так, що можемо втратити рівновагу. Бути врівноваженим – означає відчувати свою вагу, тобто опору, підтримку, зв'язок із «землею». Поновлення фізичної рівноваги сприяє відновленню душевної рівноваги.

Опис. Партнери стають спина до спини. Їхнє завдання – не розриваючи контакту в ділянці лопаток і не торкаючись один одного руками, спочатку одночасно присісти, а потім встати на ноги. Хтось із партнерів, можливо, буде домагатися звалити на себе ще й вагу іншого, ніби допомагаючи йому, а насправді – відчайдушно заважаючи йому стояти на власних ногах. Хтось, навпаки, сам з бажанням вляжеться на спину партнера і передасть йому тим самим всю повноту відповідальності за обидва життя. Можливі й інші варіанти. Партнери, обговоривши труднощі, мають навчитися разом сідати і вставати. Важливо, щоб тіло вловило та запам'ятало баланс між взаємодією з іншою людиною і власною самостійною рівновагою. Якщо партнери зможуть без зусиль сідати-вставати, тоді вони отримали досвід партнерського розподілу відповідальності. Самостійність – це здатність стояти на своїх ногах у будь-яких ситуаціях. Відповідальність за стосунок завжди несуть двоє.

Зробіть вправу в розслабленому стані. А тепер – з іншими партнерами.

Обговорення. Спілкування в парах про збереження рівноваги у різних життєвих ситуаціях.

Легко/важко довіряти свою вагу іншим людям?

Які життєві ситуації можуть виводити з рівноваги?

В яких сферах життя вам потрібна рівновага? Як досягати рівноваги?

Коментар. Принцип рівноваги – не впадати у відчай у критичних ситуаціях і занадто не піддаватися ейфорії у ситуаціях успіху. Надто інтенсивні емоції – негативні та позитивні – є небажаними для психіки. Виникає ефект емоційного маятника: на зміну підйому приходиться спад. Врівноваженість пов'язана з перебуванням людини у внутрішньому центрі рівноваги. Американський психолог Дж. Ліллі називав такий стан перебуванням у центрі циклону. Усередині будь-якого циклону є нерухомий центр. Важливо навчитися бути у цьому центрі, зберігати внутрішню силу, коли світ кипить хвилями пристрастей і подій.

Заземлення. Земля – це символ життя, а корені – стабільності, зв'язку людини з реальністю. Заземлення – це контакт людини з поверхнею, на якій вона стоїть, відчуття її опори. Бути заземленим означає бути присутнім у своєму тілі, у ситуації «тут і зараз», а також готувим гнучко реагувати на все, що відбувається. Заземлення допомагає людині швидко опам'ятатися в ситуації, коли «земля пливе під ногами» і втрачається емоційна рівновага і самовладання, переповнюють емоції. Усвідомлення відчуття фізичної опори виконує роль психологічної опори, допомагає звільнитися від небажаних думок і бажань. Добрий контакт стопи із землею додає внутрішнього спокою і стабільності. Особливо корисне заземлення в ситуаціях хвилювання, наприклад, перед публічними виступами, а також для розслаблення і відновлення емоційної рівноваги. Психологічно цілісна людина не просто фізично стоїть на землі, а й перебуває з нею в чуттєвій та енергетичній взаємодії.

Техніка заземлення «Дерево». Станьте прямо, ноги поставте паралельно, на ширині плечей. Уявіть собі дерево: його потужний чи гнучкий стовбур, гілки, відкритість крони назустріч сонячним променям й дощу, циркуляцію живильних соків по стовбуру, міцні корені. Відчуйте

себе деревом. Стовбур дерева – це ваше тіло. Уявіть, як зі ступнів росте коріння – глибоке і міцне, яке проникає далеко в надра землі та забезпечує міцний зв'язок з нею. Відчуйте коріння фізично, ніби через них живильні соки землі наповнюють вас. Відчуйте потужну опору і підтримку землі. Після виконання вправ – обмін враженнями.

Особистий простір. Захист психологічних кордонів

Істина завжди знаходиться посередині.

Взаємна повага виникає тоді, коли проведені кордони і до них ставляться з повагою.

В. Швებель

Мета: дослідити кінестетично особистий простір у взаємодії з іншими людьми, ознайомити з прийомами захисту власних кордонів, сприяти розвитку асертивності.

Метод: тематична вправа.

Окрім фізичних кордонів, кожна людина має особистісні психологічні, які визначають межу втручання в її внутрішній світ. Встановлення здорових особистісних кордонів – це розуміння власного «Я», відокремленого від інших. Провести невидимі психологічні кордони у взаємодії зі світом – означає зміцнити «Я» і виробити психологічний «центр ваги». Це дозволяє людині стати більш стійкою до мінливостей долі.

Опис. У вправі бере участь парна кількість людей. Група ділиться на дві частини (наприклад, перші і другі номери). Учасники груп стають вдовж протилежних стін приміщення один навпроти другого (ніби два ряди навпроти). За сигналом ведучого перші номери повільно наближаються до других. Завдання ж других номерів, зупинити партнера жестом «Стоп», коли стане некомфортно. Якщо ж перший номер відчує дискомфорт, він має зупинитися сам. Обмін ролями.

Потім можна експериментувати зі швидкістю: рухатися швидко, достатньо різко. Знову учасники першого ряду показують, де потрібно зупинитись (стоп-жест). Можна також кілька разів помінятися парами для розширення досвіду.

Обговорення.

Ваші враження? Який досвід здобули, виконуючи вправу?

Як захищаєте свої кордони від некоректних людей?

Як поважаєте кордони іншої людини?

Коментар. Зона комфорту кожної людини є суб'єктивною, індивідуальною. Якщо не захищати «територіальну цілісність» своєї особистості, поступово формується враження, що вас постійно використовують. Зустрічаються люди, які готові забрати те, що по праву належить вам. Це може бути ваш час; енергія; життєвий простір; невід'ємне право думати, відчувати і вірити тощо. У цих ситуаціях важливо вміти себе захистити. У багатьох випадках просто «ні» або «спасибі, я не хочу» – все, що потрібно для встановлення особистих кордонів.

Асертивна відмова. «Так – ні»

Є три помилки у спілкуванні:

перша – це бажання сказати швидше, ніж потрібно;

друга – сором'язливість, тобто мовчати, коли варто висловити думку;

третья – говорити, не спостерігаючи за слухачем.

Конфуцій

Мета: формування навичок асертивної відмови та прохання про допомогу.

Метод: практична вправа.

Вміння аргументовано, тактовно і дипломатично говорити «ні» допомагає уникнути багатьох проблем у спілкуванні. Деколи людина точно знає, що не зможе виконати прохання. Проте

погоджується, а потім його не виконує. Як результат, страждають обидва: один – від ошуканих надій, інший – від відчуття безпорадності та докорів сумління. Бувають ситуації, в яких відмова є більш гуманною стосовно інших, ніж марні зусилля задовольнити їхні бажання. Окрім того, деякі люди починають маніпулювати тими, хто не вміє говорити «ні». Важливо пам'ятати, що ви маєте право відмовити, у той час, як інші люди мають право звертатися з проханням.

Чому ж так важко відмовити іншій людині й вимовити таке просте і коротке слово «ні»?

Найчастіше невміння сказати «ні» викликане такими переконаннями: «Люди образяться / розсердяться, якщо я відмовлюся виконати прохання»; «До мене будуть гірше ставитися, перестануть поважати»; «Якщо я відмовлю, тоді я не зможу просити інших про щось» тощо.

Вважається, що уміння відмовитися від непотрібних пропозицій, сказати «ні», якщо на вас чиниться тиск, – ознака психологічно здорової особистості.

Опис. Об'єднатися в двійки. Спочатку у вправі задіяний тільки голос. Спілкування відбувається за допомогою двох слів «так» і «ні». Можна починати тихо, поступово збільшуючи гучність; змінювати інтонацію голосу, темп мовлення. Потім запропонувати задіяти окрім голосу все тіло, тобто додати жести, дистанцію тощо. Обмін ролями.

Техніки асертивної відмови.

Вислухайте уважно прохання. Поставтеся з розумінням до історії прохача («Це дійсно серйозна проблема, я вас розумію»). Якщо не дуже розумієте, про що вас просять, перепитайте, уточніть деталі. Підтвердіть, що ви зрозуміли прохання.

Визначте свою позицію: чи зможете зробити те, про що вас просять; чи хочете виконати прохання; яке рішення приймаєте: виконати, частково допомогти, відмовити.

Ввічливо і впевнено відмовте. Варіанти відмови:

Скажіть «Ні». Впевнено й однозначно відмовте: «Дякую, ні», «Мені це не підходить», «Пробачте, зараз я не можу», «Дякую, що запитали, на жаль, я не зможу вам допомогти».

Коротко обґрунтуйте відмову, поясніть, чому це саме так. Наведення аргументів пом'якшує відмову. Наприклад: «Я не можу це зробити, тому що... Не ображайся, я справді не можу!». Допоможіть прохачу почуватися гідно.

Відтермінують дію, якої від вас очікують. «Я зателефоную вам наприкінці тижня», «Гаразд, я подумаю і передзвоню через п'ять хвилин», «Мені потрібно ще раз все ґрунтовно обміркувати».

Нехай ваша постава і голос служать додатковим підтвердженням вашої упевненості.

Запропонуйте варіант вирішення проблеми, якщо є ідеї. Не залишайте людину в безвідній ситуації; подумайте, як їй можна допомогти іншим способом («На жаль, я не в змозі допомогти, але можу підказати, до кого звернутися з цим питанням...»).

Коридор просвітління

Коли Ви щось втрачаєте, зберігайте урок-досвід з цієї втрати.

Д. Лама

Мета: формування навичок автономної поведінки, розвиток вміння зберігати емоційну незалежність від думок інших.

Метод: тематична вправа.

Опис. Кожному з вас пропонується пройти від однієї стіни до протилежної кілька разів. Інші учасники діляться на дві частини і стоять біля кожної стіни. При цьому коли ви рухаєтеся від однієї стіни до іншої, вас усі вихваляють. Під час зворотнього руху, навпаки, критикують та прогнозують невдачі, говорять неприємні фрази. Нецензурні слова не вживати, говорити рівно і спокійно. Ваше завдання – ходити мовчки від стіни до стіни, не реагуючи на позитивні й негативні реакції учасників, ніяк не відповідати на почуте. Закінчувати рух кожного учасника потрібно на позитивних підкріпленнях.

Обговорення.

Як на вас впливали висловлювання: позитивні, негативні?

Які переживання, емоції виникали? Чи легко було мовчати у відповідь?

Що допомагало стримуватися, не реагувати, зберігати спокій?

Які слова зачіпали найсильніше, який тон?

Що нового дізналися про себе?

Коментар. Корисною життєвою навичкою є вміння легко і внутрішньо вільно реагувати на неприємні слова, насмішки. У відображенні агресивного гумору допомагає вміння розслабити власне тіло, приймати вільні природні пози, здійснювати легкі рухи.

Якщо придивитися до тих, хто комплексує при кепкуваннях, вони знаходяться в неприродно затиснутих або покірних позах, скуті в руках. Свідоме розслаблення тіла допомагає почуватися природніше і вільніше у ситуаціях, що несуть в собі можливість кепкувань.

І, звичайно ж, культивуйте в собі великодушність і поблажливість до тих, хто намагається вас укусити, це теж дієвий метод психологічного захисту. Якщо відчуваєте себе настільки впевненою людиною, що можете собі дозволити не помічати комарині укуси кепкувань, то це є найхворобливішим для жартівників. Корисно дозволити собі побути в такій ситуації героєм афоризму: «Мужик на пана злився-злився, а пан і не знав».

Рухаємося до...

Мета: інтеграція тренінгового досвіду, визначення орієнтирів самовдосконалення після завершення тренінгу.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: картки, на яких написані ознаки людей з низьким рівнем емоційної компетентності (ліва колонка таблиці).

Опис. Ведучий пропонує кожному учаснику вибрати картку, на якій написана ознака емоційно некомпетентної людини. Прочитавши уважно, потрібно назвати щось протилежне, характерне для емоційно компетентних людей, та обґрунтувати думку, використовуючи досвід участі у тренінгу. Взаємопідтримка і доповнення з боку інших учасників заохочується.

Низька емоційна компетентність	Висока емоційна компетентність
Концентрація уваги на минулому «там і тоді» або майбутньому, відсутність життєвих пріоритетів	Розуміння екзистенційної цінності життя «тут і тепер», життєвих пріоритетів
Неадекватна самооцінка (занижена, завищена).	Адекватна самооцінка, здорова самокритичність, чесність стосовно своїх достоїнств і недоліків
Уникнення відповідальності за життя, міжособистісні стосунки, власні емоційні реакції	Відповідальність за життя, міжособистісні стосунки, власні емоційні реакції
Песимістичне мислення, депресивність, пригнічення. Переважають негативні емоції	Оптимістичне мислення, життєрадісність, енергійність. Розвинене почуття гумору. Переважають позитивні емоції
У процесі слухання перебивають, звинувачують, командують, читають нотації	Слухають уважно – дотримуються балансу між «говорити самому» і «чути іншого»

Низька емоційна компетентність	Висока емоційна компетентність
Низький самоконтроль поведінки, виплескують негативні емоції	Високий самоконтроль поведінки (вміють чинити опір негайним бажанням виплеснути емоції)
Захисна поведінка (нападають, звинувачують або виправдовуються)	Конструктивно захищають власні психологічні кордони
Ховають своє справжнє обличчя за маскою. Скуті, внутрішньо напружені	Аутентична взаємодія, природність самовираження.
Звинувачують інших, самозвинувачення	Аналізують власні помилки, ставляться з розумінням до помилок інших, вміють пробачати
Приховування, пригнічення емоцій або неконтрольований їх «вибух»	Вербалізації емоцій – тактовне висловлення емоцій та почуттів, розрядка емоцій

Коментар. Загальними показниками емоційної компетентності є аутентичність і почуття щастя. На внутрішньому особистісному рівні – аутентичність (адекватні стосунки із собою, перебування у контакті зі своєю сутністю, неповторною унікальністю, своїми почуттями та бажаннями), відчуття щастя, задоволення життям; на міжособистісному – адаптивність, як вміння знаходити баланс між власними цілями і намірами, з одного боку, і зовнішніми умовами, з іншого; гармонійні стосунки з оточенням.

Прості правила допомагають бути щасливими:

1. Звільни своє серце від ненависті – пробач.
2. Звільни своє серце від хвилювань – більшість з них не збувається.
3. Живи просто і цінуй те, що маєш.
4. Віддавай більше.
5. Очікуй менше.

Мотивуючий контроль

1. Які з перелічених ознак притаманні асертивній поведінці:
 - А) Людина не вміє говорити чітко про свої потреби і бажання
 - Б) Домагається свого будь-яким шляхом
 - В) Не враховує права інших і справедливі вимоги
 - Г) Здатна чітко і конкретно формулювати свої думки
 - Д) Позитивне ставлення до інших людей, адекватна самооцінка
 - Е) Впевнена у собі людина, вміє слухати інших
 - Ж) Добре орієнтується в ситуації
 2. Чому деяким людям важко сказати «ні»? Охарактеризуйте деякі прийоми протистояння тиску.
 3. Чи правильне наведене твердження? Аргументуйте свою відповідь.
- Керування людьми починається з керування собою.*

Побажання

Унизу аркуша паперу кожний учасник пише своє ім'я. Після цього передає аркуш сусідові ліворуч. Той зверху пише побажання його «власнику», загинає аркуш так, щоб інші не могли бачити написане, і передає наступному учасникові зліва. Це триває доти, доки всі учасники тренінгу не напишуть побажання один одному.

Література

1. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки ; [пер. с англ.]. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
2. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – [2-е изд.]. – Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1988. – 560 с.
3. Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения: методическое пособие для преподавателей / Григорьева Т. Г., Линская Л. В., Усольцева Т. П. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та. – М.: Совершенство, 1997. – 171 с.
4. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард ; [перев. с англ.]. – СПб. : Издательство «Питер», 1999. – 464 с.
5. Інтерактивні методи навчання: навч. посібник / [За заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха]. – Щецін : Вид-во WSAP, 2005. – 170 с.
6. Ключников С. Держи стресс в кулаке / С. Ключников. Как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций. – СПб.: Питер, 2002. – 192 с.
7. Корнелиус Х. Выиграть может каждый Х. Корнелиус, Ш. Фэйр. – М.: АО Стрингер, 1992. – 116 с.
8. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс; [перев. с англ.]. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 688 с.
9. Митина Л. М. Психология развития конкурентноспособной личности / Л. М. Митина – [2-е изд.]. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО «Модэк», 2003. – 400 с.
10. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2004. – 192 с.
11. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб : Питер, 2001. – 256 с.
12. Психология эмоций. Тексты / [под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер]. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 288 с.
13. Психологічний словник / [за ред. В. І. Войтка]. – К.: Вища школа, 1982. – 216 с.
14. Психология: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. / [за ред. Ю. Л. Трофімова]. – [3-є вид., стереотип]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
15. Рейнольдс М. Коучинг: эмоциональная компетентность / М. Рейнольдс; [перев. с англ.]. – М.: Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2003. – 112 с.
16. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании : учеб. пособ. / Е. И. Рогов– М. : Владос, 1996. – 529 с.
17. Рубштейн Н. Тренинг управления эмоциями. 42 простых упражнения, которые научат вас справляться с ревностью, обидой или страхом. И радоваться жизни! / Нина Рубштейн. – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.
18. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод Ретри). – М.: Из-во Института Психотерапии, 2001. – 336 с.
19. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / [под ред. Д. В. Люпина, Д. В. Ушакова]. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 176 с.
20. Стивен Дж. Стейн. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи / Стивен Дж. Стейн, Говард И. Бук. – Днепропетровск: Баланс Бизнес Букс, 2007. – 384 с.
21. Ходоров Джоан. Танцевальная терапия и глубинная психология: движущее воображение ; [пер. с англ.]. – М. : «Когито-Центр», 2009. – 221 с.
22. Эман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П. Эман; [пер. с англ.]. – [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2010. – 334 с.
23. Яковлева Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития / Е. Л. Яковлева // Вопр. психол. – 1997. – № 4. – С. 20–27.
24. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On / J.D.A. Parker (eds.) // Handbook of emotional intelligence. San Francisco : Jossey-Bass, 2000. – P. 363–388.
25. Buck R. Motivation emotion and cognition : A developmental-interactionist view / R. Buck / Strongman K.T. (ed.) // International review of studies on emotion. – Chichester : Wiley, 1991. – V.1. – P. 101–142.

Анкета самооцінки емоційної компетентності

Оцініть, будь ласка, сформованість у себе зазначених якостей за п'ятибальною шкалою і поставте відповідну позначку навпроти кожного пункту. Шкала оцінок: 5 балів – володію повною мірою; 4 – володію; 3 – середній рівень володіння; 2 – слабо володію; 1 – не володію.

Якості особистості	Емоційні компетенції як критерії	Шкала оцінок				
		1	2	3	4	5
Емоційне самоусвідомлення	Спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок					
	Ідентифікувати емоції (фіксувати факт наявності переживання, розпізнавати), які переживаються в конкретний момент за тілесними реакціями, думками тощо					
	Аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення					
Управління емоціями	Бути відповідальними за власні емоційні реакції					
	Управляти інтенсивністю емоцій					
	Викликати бажані емоції					
	Відновлювати емоційну рівновагу					
	Чинити опір негайним бажанням вихлюпнути емоції					
	Вербалізувати власні емоції, почуття (толерантно висловлювати невдоволення, претензії, без оцінки, звинувачення людей або ситуацій)					
	Сприймати та розуміти невербальну мову тіла і рухів, використовувати її для кращої комунікації					
	Обирати аутентичні й адекватні ситуації способи емоційного самовираження (експресії)					
Психофізіологічна саморегуляція	Володіти прийомами психофізіологічної саморегуляції (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо)					
Життєва позиція	Усвідомлювати життєві пріоритети, цінності					
	Зосереджуватися на головному					
Позитивне мислення, мотивація досягнення	Оптимістично мислити – бачити позитивний бік життя і зберігати добрий настрій, почуття гумору, зокрема у несприятливих ситуаціях					
	Конструктивно ставитися до власних помилок, здобувати досвід					

Позитивне мислення, мотивація досягнення	Конструктивне ставлення до помилок інших людей						
	Пробачати, звільнятися від образи						
	Об'єктивно оцінювати і визнавати свої переваги і недоліки						
	Вміти використовувати емоції для самомотивації, полегшення процесу мислення, ухвалення рішень; досягнення цілей тощо						
	Створювати та підтримувати сприятливий емоційний фон життя, налагоджувати й підтримувати емоційно сприятливі стосунки						
Компетентність у часі	Бути присутніми «тут і тепер», відчувати і об'єктивно сприймати реальність, інших людей						
	Толерантність до невдач та невизначеності, здатність до розумного ризику						
Соціальна чуйність	Ідентифікувати (розпізнавати, розуміти) емоції інших, які переживаються ними в конкретний момент						
	Аналізувати емоції, почуття інших людей, розуміти причини їх виникнення						
	Вербалізувати емоції і почуття співрозмовника (без звинувачення співрозмовника чи обставин)						
	Розуміти іншу людину, поставивши себе на її місце; надавати емоційну підтримку						
	Уважно слухати, дотримуватися балансу між «говорити самому» і «чути іншого»						
	Ставити запитання для прояснення ситуації, розуміння емоційного стану іншої людини						
Ассертивність поведінки	Обирати емоційну реакцію адекватно до ситуації (адекватно реагувати на позитивні та негативні емоції інших людей; конструктивно вирішувати емоційно напружені ситуації, долати бар'єри у спілкуванні; співпрацювати з іншими людьми, доходити згоди)						
	Конструктивно захищати власні психологічні кордони, свою точку зору						
	Впевнено відмовляти при необхідності						

Потенціал емоційної компетентності тим вищий, чим більшу кількість балів ви набрали.

Словник емоцій			
Гнів	Роздратування	Ворожість	Обурення
Озлобленість	Злість	Лють	Ненавість
Страх	Побоювання	Обережність	Переляк
Тривожність	Стурбованість	Паніка	Жах
Горе	Туга	Смуток	Розпач
Пригніченість	Розчарування	Приголомшеність	Сум
Апатія	Безсилля	Байдужість	Втома
Задоволеність	Виснаження	Нудьга	Нетерпіння
Відраза	Огида	Презирство	Зневага
Скептицизм	Цинічність	Зарозумілість	Зухвалість
Втіха	Безпорадність	Співчуття	Оптимізм
Блаженство	Вдячність	Безтурботність	Розслабленість
Обожнювання	Упевненість	Рішучість	Захищеність
Довіра	Розгубленість	Заклопотаність	Турботливість
Сумніви	Скутість	Сором'язливість	Самотність
Спустошеність	Відчуженість	Покинутість	Жвавість
Серйозність	Похмурість	Забавність	Запальність
Сором	Жалість	Вина	Образа
Заздрість	Ревнощі	Мстивість	Схвильованість
Азарт	Комфорт	Хвилювання	Тріумф
Інтерес	Захопленість	Здивування	Заінтригованість
Покірливість	Приниженість	Лукавість	Стриманість
Готовність	Пристрасність	Прихильність	Мрійливість
Бадьорість	Миролобність	Чуйність	Ніжність
Натхнення	Радість	Веселість	Ейфорія
Спокій	Полегшення	Удачливість	Каяття
Щастя	Віра	Надія	Любов

Портрет улюбленця долі

«Улюбленці»	«Невдахи»
Намагаються знаходити в інших людях позитивні якості, а в несприятливих ситуаціях – позитивні моменти та користь для себе	Звертають увагу переважно на негативні аспекти життя, недоліки інших людей
<i>Фіксація на майбутньому:</i> розглядають труднощі, невдачі подій, проблеми як можливість бути більш ефективними в майбутньому	<i>Фіксація на минулому:</i> зациклюються на невдалих подіях минулого, узагальнюють негативний досвід та переносять на інші подібні ситуації
<i>Спрямовані... до успіху, перемоги, досягнень.</i> Усвідомлюють власні життєві цілі та прагнуть їх досягнути	<i>Спрямовані... від невдачі.</i> Їхні думки і дії спрямовані на те, щоб уникнути невдачі, неприємностей
Для них характерна повна мобілізація сил і зосередженість на досягненні мети, проявляють наполегливість, активність, працюють на результат	Їхня активність спрямована на те, щоб не втратити того, що вже є
Вірять, що досягнуть бажаного й отримують позитивні емоції	Не вірять у можливість досягнення бажаного, негативні емоційні переживання не дають можливості отримати задоволення повною мірою
Сприймають проблеми як можливість здобути життєвий досвід, корисний урок. Для них невдач не буває – є зворотний зв'язок для корекції дій	Сприймають проблеми як поразки і через це потрапляють у негативну емоційну пастку
Творчо змінюють стратегію поведінки, якщо виникає непередбачена ситуація; легко адаптуються до змін життя, мінливостей долі	«Зациклюються» на проблемі замість пошуку шляхів її розв'язання
Пояснюють свої успіхи позитивними внутрішніми якостями, а перешкоди невдачею і розглядають їх як ситуаційні, тимчасові	У несприятливих ситуаціях схильні шукати «крайніх», винних
Відчувають особисту відповідальність за події, що відбуваються, і за життя загалом; спираються, передусім, на власні ділові й особисті якості	Не почуваються відповідальними за події власного життя; вважають, що більшість їхніх дій та вчинків є наслідком впливу зовнішніх обставин або дій інших людей
При зіткненні з труднощами фіксують свою увагу на слові «вирішення», шукають можливості та варіанти	При зіткненні з труднощами зосереджуються більше на слові «проблема», ніж на можливостях її вирішення
Подумки уявляють вдалий сценарій поведінки, проглядають варіанти успішних дій і рішень, очікують успіху. Це, зазвичай, допомагає здійсненню бажаного результату	Більш схильні до уявлення невдалого сценарію та очікування негативного результату. Тому частіше потрапляють у складні ситуації, а смуга невдач триває досить довго

ЗМІСТ

Вступ.....	3
I. Теоретичне обґрунтування і рекомендації щодо впровадження методики	
1.1. Концепція формування емоційної компетентності.....	4
1.2. Провідні ідеї, покладені в основу тренінгу.....	4
1.3. Етапи формування емоційної компетентності.....	5
1.4. Структурні компоненти заняття.....	5
1.5. Методичні рекомендації.....	5
1.6. Основні методи тренінгового навчання.....	7
1.7. Показники ефективності тренінгу.....	11
1.8. Ресурси.....	11
II. Методика формування емоційної компетентності	
<i>Вступне заняття 1. Емоційна компетентність як життєвий ресурс.....</i>	<i>12</i>
<i>Заняття 2. Світ емоцій та почуттів.....</i>	<i>22</i>
<i>Заняття 3, 4. Що робити з негативними емоціями?.....</i>	<i>34</i>
<i>Заняття 5. Психофізіологічна саморегуляція емоцій.....</i>	<i>51</i>
<i>Заняття 6. Життєва позиція. Світоглядна саморегуляція.....</i>	<i>58</i>
<i>Заняття 7. Позитивне мислення. Інтелектуальна саморегуляція.....</i>	<i>68</i>
<i>Заняття 8. Ресурси минулого, теперішнього, майбутнього. Компетентність у часі.....</i>	<i>80</i>
<i>Заняття 9. Соціальна чуйність. Невербальне спілкування.....</i>	<i>87</i>
<i>Заняття 10. Золота середина у стосунках. Асертивність поведінки.....</i>	<i>97</i>
Література.....	106
Додаток 1. Анкета самооцінки емоційної компетентності.....	107
Додаток 2. Словник емоцій.....	109
Додаток 3. Портрет улюбленця долі.....	110

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Матійків Ірина Миколаївна

ТРЕНІНГ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Навчально-методичний посібник

Літературний редактор Н. Б. Пагола
Верстка А. О. Басін
Обкладинка П. В. Резніков

Підписано до друку 23.10.2012 р. Формат 70x100 $\frac{1}{16}$
Гарнітура Times. Друк офс. Папір офс.
Ум. друк. арк. 10,4
Наклад 300 пр.

**Видано державним коштом.
Продаж заборонено.**

Видавництво «Педагогічна думка»
04053, м. Київ, вул. Артема, 52-а, корп. 2;
тел./факс: (044) 484-30-71

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовників
розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 3563 від 28.08.2009 р.