



АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Несговорова С, Беренова А.А.



Эмоциональный интеллект как инструмент профилактики травли

Пособие для развития эмоционального интеллекта у школьников



АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



Безтравли.рф

Данное пособие можно использовать в рамках тренировки у детей эмоционального интеллекта.

На основе описанных упражнений можно проводить как классные часы, так и профилактические мероприятия для коллективов, в старших классах возможно использование как презентации для детей, желающими стать волонтерами антибуллинга.

Совместно с данным пособием рекомендуем использовать методическое пособие «Конфликт и управление эмоциями» (М.А. Беренов), курс лекций «Что такое эмоциональный интеллект?», плакат «Эмоционариум», пакет плакатов для работы на уроках по управлению ЭИ, презентацию для классов «Эмоциональный интеллект», фильмы уроки: «Личные границы», «Эмоции и как ими управлять», «Агрессия и что с ней делать» из цикла «Социальный светофор», учебный план курса «Развитие эмоционального интеллекта»





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Термины и определения

1. Что такое Эмоциональный интеллект, зачем он нужен?

Эмоциональный интеллект — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации.

У эмоций и чувств в психологии есть неразделимая связь: они формируют эмоциональный фон. Часто индивид не видит между ними разницы. Но они различаются продолжительностью, глубиной, степенью проявления.

Чувство — глубокое, устойчивое отношение человека к событию, явлению. Оно часто скрыто, его можно сознательно подавлять, маскировать.

Сдержанность эмоций сложнее. Они возникают как короткий всплеск, мимолетная реакция.

Эмоции проявляются бессознательно. **Чувства** — осознанные проявления, направленные на конкретную цель. Эмоции можно испытывать без внешнего раздражителя. К примеру, индивид испытывает сильное эмоциональное волнение, когда слушает музыку, смотрит фильм. Он сопереживает выдуманным персонажам.

С помощью чего люди выражают свои эмоции и чувства: жесты, мимика, интонация.

55% информации считывается с тела другого человека

35% - темп, ритм, тон, интонация речи

7% - информации несёт смысловую нагрузку





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Что важно знать о своих эмоциях?

Испытывая эмоции, человек выдает субъективную оценку происходящему. Она зависит от особенностей его нервной системы:

флегматики малоэмоциональны,
холерикам сложно себя сдерживать,
сангвиники легко переживают сильные эмоции,
меланхолику они доставляют неудобства.

Упражнение: определи свой тип нервной системы? Обсудите предположение в парах.

Изменить особенности нервной системы нельзя, но научиться контролировать эмоции можно. Для этого индивид должен различать эмоции и чувства, не бояться негативного спектра эмоций.

Очень важно научиться обозначать свои чувства. И научиться этому нужно в модели «я-сообщения». Чаще мы говорим — «ты-сообщениями». Мы говорим: «Ты меня раздражаешь, ты меня беспокоишь, ты поступаешь так или иначе». Т.е. мы все время начинаем свою речь с местоимения «Ты», и практически никогда не говорим «Я».

Что значит — «я-сообщение»? Когда я говорю о своих чувствах и о своем пожелании, начиная с местоимения «Я». Например, я говорю: «Я сейчас чувствую боль». Я даю отчет тому, что я чувствую в данный момент времени. Очень важно понять, что мы всегда что-то чувствуем. Другой вопрос, что нас не обучали этому.



кто здесь кто?





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Базовые эмоции

Есть разные классификации эмоций. Мы будем использовать классификацию 4-х базовых эмоций и их производных:

БАЗОВАЯ ЭМОЦИЯ: Страх

ПРОИЗВОДНЫЕ: Беспокойство, замешательство, паника, нервозность, недоверие, неопределенность, неуверенность, опасение, смущение, тревога, сомнение и другие.



БАЗОВАЯ ЭМОЦИЯ: Грусть

ПРОИЗВОДНЫЕ: Апатия, отчаяние, вина, озабоченность, печаль, подавленность, разбитость, стыд, скука, тоска, угнетенность, усталость и другие.



БАЗОВАЯ ЭМОЦИЯ: Злость

ПРОИЗВОДНЫЕ: Агрессия, ярость, брезгливость, бешенство, гнев, обида, зависть, ненависть, недовольство, омерзение, нетерпимость, отвращение, презрение, пренебрежение, ревность, досада, циничность и другие.



БАЗОВАЯ ЭМОЦИЯ: Радость

ПРОИЗВОДНЫЕ: Бодность, блаженство, восторг, достоинство, доверие, любопытство, облегчение, оживление, оптимизм, покой, счастье, умиротворенность, уверенность, удовлетворение, любовь, нежность, сочувствие, эйфория, экстаз и другие.



Запретные эмоции. Последствия и решения

Эмоция страха говорит о низкой самооценке; злости — о нарушении в коммуникации; эмоция грусти указывает на разочарование в ком-то или в чем-то; радость — «все пазлы сложились».



Упражнение. Я прошу подумать, какая из этих эмоций вам была в детстве запрещена? И мы сможем увидеть, что из того, что нам запрещали естественное проявление наших чувств и эмоций, в результате получается.

Грусть (Печаль). Запрещение проявления печали в детстве? Т.е. когда вы грустили, вам говорили: «Что ты делаешь такое лицо, ну-ка перестань!» Вам не давали быть в печальном настроении. Либо как-то отвлекали, либо развлекали, либо что-то делали, но печаль была запрещена.

Интересно, что на смену запрещенной эмоции, приходит какая-то другая эмоция, так называемая **рэкетная** эмоция. Я начинаю эксплуатировать другую эмоцию, которая разрешена, которая в нашем роду, приветствуется. Если в доме была запрещена грусть (печаль). Альтернативой ей была радость. Т.е., если человек печалился, то это не приветствовалось. Приветствовалось радость, и проявлялось это следующим образом. Есть такой сценарий жизни, называется «радуи других». Т.е. люди, которые живут по такому сценарию, в любой компании начинают сразу балагурить, шутить, как-то подбадривать всех. Как только появляется компания, они начинают работать культмассовиками-затейниками. Надо сказать, что это замечательная способность, но плохо, когда вы это делаете фактически без выбора.





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Запретные эмоции. Последствия и решения

Это ваше принудительное поведение, ваше принудительное поведение заводит всех. Вы просто не можете допустить, чтобы кто-то грустный сидел. Обязательно вам надо грустного рассмешить. Для окружающих такой человек очень привлекателен, душа компании. Его везде приглашают, с ним весело. Но еще одна проблема, кто бы развеселил его. Потому что у него состояние на самом деле не радужное, даже когда улыбается. Окружающие никогда не поверят, что у такого весельчака могут быть проблемы.



Гнев (Злость). Если вам был запрещен гнев, очень часто на смену ему как ракет приходит страх. Такие люди часто тихие, молчуны, предпочитают быть в стороне, не любят открываться и т.д. Почему? Они на самом деле боятся. Потому что, при достаточно глубоком контакте они начинают чувствовать, как «что-то» изнутри поднимается. Они боятся вот этого «что-то», предпочитают отходить. Поднимается на самом деле гнев. У них был реальный повод гневаться, у них были все основания гневаться. И им просто запретили. **А запретить человеку испытывать естественные эмоции, значит, подавить их. Человек — это такой вид жизни, который может трансформировать эмоции.** Мы можем с вами трансформировать печаль в радость, обиду в чувство благодарности. Очень много возможностей дает человеческая форма жизни, но только на уровне разума. Если же эмоции просто подавлены, то человек со стороны выглядит как контролирующий свои эмоции. Но на самом деле он их просто боится. Он их боится проявлять, проживать. Страх, что я сейчас впаду в какую-то неконтролируемую ситуацию, приводит к тому, что мы просто избегаем этих чувств.

Запретные эмоции. Последствия и решения



Радость. Во многих семьях эта эмоция запрещена. «Смех без причины признак дурачины». «Много будешь смеяться, много будешь плакать». Такие сценарии передаются из поколения в поколение. Можно видеть такое семейное клише печали на лице. Мама такая, бабушка такая и дочь такая. Это как Пьеро! Приведу пример из практики. Как-то ко мне на консультацию пришла женщина. Ее очень беспокоило, что дети не хотят общаться с ней и стараются сбежать из дома. Когда она зашла, было такое ощущение, что «вкатилась слеза». Возможно, у детей видимо другой сценарий, они не хотят печалиться? Как мы можем осчастливить других людей, если ходим все время с грустными лицами.

Страх очень часто был запрещен в детстве, особенно мужчинам. «Мальчики никогда не плачут». На самом деле, мальчики тоже боятся. Но вопреки всем его чувствам, он должен быть бесстрашный робот. Жены ожидают от мужей только правильных решений, но иногда мужчине страшно, он тоже может плакать. Это нормально. Если мужчина не доверяет себе эти чувства, он запрещает вам их испытывать. Мужчина, который не чувствовал своих слез, когда вы будете плакать он будет впадать в ступор, он будет делать вид, что он не видит. И ему будет легче уйти из дома. Потому что у него в сердце будет происходить что-то непонятное, и ему станет страшно.



Человек всегда что-то чувствует. И каждому из нас нужно понимать, что я чувствую в данный момент времени. Потому что очень часто, на вопрос, что ты чувствуешь, человек говорит: «Я думаю, что я чувствую страх, например, или гнев»...



АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Работа с чувствами и эмоциями

Т.е. у него контакт с умом налажен, с ментальной функцией ума, а контакт с эмоциональной функцией ума совершенно не налажен. Сначала он подумает, потом он почувствует.

Мы не умеем обозначать себя, мало того мы не интересуемся другими. Ни собой, ни другими. Какая у нас жизнь, непонятно. Как мы соприкасаемся друг с другом, совершенно непонятно. Нам предстоит научиться соприкоснуться с собой!

Есть разные варианты «разбора» своих чувств.

1. Можно вести дневник своего эмоционального состояния, когда у вас эмоциональное состояние, опишите это состояние, свои чувства, начиная со слов «как будто...» Вам будет более понятно. Вы можете обнаружить, что периодически люди испытывают одно и то же состояние. Тогда придет понимание, что претензия не к людям. Причина не в них, это ваше состояние, которое периодически накатывает.

2. Можно рисовать «Шкалу эмоций». Например «Шкалу гнева»: а) легкое раздражение б) недовольство в) злость г) ярость. Градаций может быть больше, но не более 7, в начале ставим также «нулевую эмоцию» или состояние спокойствия. Каждую из них можно изобразить воображаемым символом, а потом попробовать прожить в движении, будто вам предложили сыграть такую роль в театре. Важно двигаться по шкале сначала по нарастающей к пику эмоций, потом обратно, до точки спокойствия. Задача – научиться уменьшать и увеличивать эмоции самому.





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Триада: Мысли, Чувства, Действия



Безтравли.рф

Триада Мысли-Чувства-Действия. Что первично?

Соблюдая баланс между чувствами, мыслями и действиями, можно управлять своим самочувствием, своими поступками, своей жизнью в целом.

Итак, чувства, мысли и действия (душа, разум и тело) – это три кита, на которых держится гармония внутреннего мира. Если же один из компонентов игнорируется или наоборот непомерно раздувается, то явно жди определенные трудности.

Если исключены действия:

Все утопические идеи устройства мира из этой серии. Часто оторванные от реалий жизни они так и не находят воплощения. Много идей и планов, много эмоций по этому поводу, но вот до конкретных действий руки не доходят. Постоянное откладывание важных дел на потом в зарубежной психологии называют страшным словом «прокрастинация».

Обломов – утрированный образ человека, который промечтал всю свою жизнь, лежа на диване. Были у него устремления, были и определенные обязательства, но он так и не смог вырваться из плена уютного халата. Был момент, когда он влюбился и востепенулся от спячки. Правда, хватило его ненадолго и он снова «заснул».

Обломову пошло бы на пользу меньше думать, больше действовать, рисковать и выходить из зоны комфорта. Пусть медленно, но все-таки двигаться навстречу к своей цели.

Скорее всего, на этом пути будут одолевать сомнения и страхи. Ошибки и заблуждения тоже не обойдут стороной. Заручиться поддержкой хорошего друга и начинать действовать маленькими шагами.





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Как научиться действовать?

Со временем наберется позитивный опыт, а чувство удовлетворения от результатов будет лучшей наградой. Например алгоритм из четырех шагов, чтобы начать действовать:

1. Завести дневник «Маленьких шагов», где большие задачи разбивать на этапы, которые будут заметны. Например, я мечтаю написать книгу, и разделяю задачи на написание каждой главы за определенный период. За каждый малый шаг себя важно хвалить.

2. Кто меня напугал? Часто перейти к действиям мешает страх ошибки, осуждения или насмешки, заикленность на обязательно успешном результате. Выпишите фразы, которые вы слышали, начав новое дело, типичные диалоги о труде в семье и т.д. На место каждой критикующей фразы подберите новую, позитивную.

Например: «У тебя не получится играть на гитаре, даже не начинай» заменяем: «Возможно не получится, но я буду заниматься с удовольствием и радоваться моменту».

3. Интерес в пути. Часто заикленность на результате создает тревогу. «А вдруг». Важно научиться получать удовольствие от деятельности. Как? Сознательно находить моменты, принимающие удовольствия, например, если вы решили бегать по утрам, и при этом вы любите любоваться природой, выберете наиболее живописные места в вашем районе.

4. Результат тоже важен! Всегда фиксируйте результат и анализируйте его. Так заложится система эффективных действий.



Если выключены эмоции?

Если «выключены эмоции».

Целый кусок болезненных воспоминаний изолируется, а вместе с ними блокируются и все остальные чувства. Подобное «бесчувствие» свидетельствует о сильной психической травме. Кажется, так легче, спокойнее, но из жизни исчезают ВСЕ чувства и спонтанные желания. Остается лишь тирания к себе и окружающим.



Эдакий человек-сухарь и трудоголик в одном флаконе живет на автомате, требует от всех, в том числе, от себя – невозможного. Вспоминается въедливый злобный старикашка Скрудж из книги Чарльза Диккенса «Рождественская песнь», который не вызывает сочувствия. Такие люди остро нуждаются в безусловной любви, но не позволяют себе в этом признаться. Для Скруджа жизненно необходимо научиться быть в контакте с чувствами, показывать свою ранимость, скрытую за желчной раздражительностью и неутомимой жаждой в работе. Только длительная психотерапия способна вернуть в его жизнь чувства.

Лучшее решение тут, если есть травма – работа в личной терапии, а также все упражнения на эмоциональный интеллект. И, конечно, пример принятия от близких людей.



АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Исключены мысли, что тогда?

Исключены мысли

Романтический ореол мечты и импульсивные поступки. Безрассудство и погруженность в свои чувства толкает их на невероятные «подвиги». В реальности такие люди сначала делают, а потом думают. В итоге попадают в разные нелепые ситуации, из-за чего сами потом страдают.

Очаровательный безумец Дон Кихот в душевном порыве, защищая честь своей дамы сердца, искажает реальность, игнорирует тревожные сигналы. Самым полезным для него будет осознать реальность, выяснить причины и следствия собственных эмоциональных порывов, разглядеть что за потребность скрыта в слепой борьбе с «ветряными мельницами».



Игры и практикумы на развития ЭИ

2. Игры для коммуникации в классе на основании эи и других принципов

Упражнение «Эксперимент»:

Сейчас мы будем выполнять определенные действия с бумагой, ваша задача точно следовать инструкции, так, чтобы у всех результат был одинаковый.

Сгибаем лист пополам.

Сгибаем еще раз пополам.

Отрываем верхний правый угол.

Отрываем нижний правый угол

Что получилось? Получились различные узоры. Возможно, если очень внимательно присмотреться, можно найти похожие «творения», но одинаковых мы не встретим, хотя инструкция звучала для всех одинаково. – Когда люди общаются друг с другом, казалось бы, одинаковую информацию воспринимают всегда по-разному, что ведет к непониманию друг друга, появляется напряжение в отношениях, а значит, возникает опасность конфликта. Именно из-за непонимания друг друга возникают ссоры.





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Игры и практикумы на развития ЭИ



Безтравли.рф

Упражнения на коммуникацию

Упражнение

Примерь профессию

Ребята поочередно предлагают друг другу профессии: «Мне кажется, тебе подойдет быть...»

Цель: научиться интересоваться внутренним миром окружающих людей.

В конце упражнения полезно обсудить, подошла ли гипотеза о профессии каждому? Узнали ли они что-то новое друг о друге.

Аналогом такого упражнения для начальной школы может быть «Нарисуй портрет друга», «Нарисуй автопортрет»

Глухой телефон

Выбираются трое водящих, которые выходят за дверь и получают по одной картинке, составленной из геометрических фигур. Затем водящие по очереди описывают доставшиеся им картинки, группа пытается по словесному описанию нарисовать их. В первый раз группе не разрешается задавать вопросы. Во второй раз, с новой картинкой, участники могут поднимать руку и задавать закрытые вопросы говорящему для прояснения непонятного.

В третий раз можно задавать открытые вопросы. Затем рисунки сравниваются с оригиналами. В обсуждении делается вывод о важности открытых вопросов для прояснения позиции собеседника.





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Игры и практикумы на развития ЭИ



Безтравли.рф

Еще эксперимент (приглашаются три участника).

Сейчас, я завяжу вам глаза и дам поочередно дотронуться до одного и того же предмета, очень хорошо знакомого вам. А затем вы решите вместе, что это за предмет! Остальные ребята, пожалуйста, оставайтесь молчаливыми участниками данного эксперимента. Завязываются глаза детям, которые участвуют в эксперименте и ведущий дает им возможность дотронуться до одного предмета – яблока, но 1-му только до кожуры яблока одним пальцем, 2-му только до мякоти яблока одним пальцем, а 3-му только до стопочки яблока одним пальцем. Дети трогают предмет, водят по нему пальцем в течение 30-ти секунд, затем предмет убирается в коробку и им развязывают глаза.

Психолог. Ваша задача – предположить, что это за предмет, а затем, в процессе общения вы должны прийти к единому решению (учащиеся доказывают друг другу свою точку зрения и приходят к общему ответу на поставленный вопрос – Что это? и озвучивают его)

Психолог показывает целое яблоко и анализирует ответ учащихся вместе со всеми детьми:

– Какие шаги приближали вас к принятию общего решения? (умение прислушиваться друг к другу, умение идти на компромисс, сотрудничество, взаимоуважение, доверие друг к другу, доброжелательность ...)

– Какие шаги отдаляли вас друг от друга и от общего решения? (неумение слушать внимательно других, торопливость, эгоизм, недоверие, сомнения, самоуверенность ...)

Психолог. Посмотрите, каждый из вас анализировал данную проблему по-своему, но вы смогли найти общее решение, хотя предмет был неоднозначный.

– Все вы смогли проявить очень хорошее качество личности – толерантность в общении.





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Игры и практикумы на развития ЭИ



Безтравли.рф

Рисуем на спине

Цель: развивать умение действовать вместе сообща, не вербальными средствами общения, развивая при этом тактильные ощущения, чувствительность.

Педагог: «А сейчас мы с вами порисуем на спине. Нам необходимо построиться колонной, каждый участник при этом смотрит в спину своего товарища. Я сейчас нарисую картинку и спрячу, затем такой же рисунок я изображу пальцем на спине у того кто стоит последним в колонне. Ваша задача, постараться почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше, до самого первого. А первый затем воспроизведет этот рисунок на бумаге, в конце мы сравним этот рисунок с первоначальным вариантом».

Обсуждение в общем кругу.

- 1.Что помогало понимать и передавать ощущение?
- 2.Что чувствовали первые и последние стоящие в команде.
- 3.Что мешало выполнять упражнение, с каким трудностями столкнулись.

При желании участников упражнение повторяется, только те, кто стояли первыми и последними в колонне меняются, также можно сменить ведущего.

Упражнение Пишущая машинка

Цель: Выработка навыков сплоченных действий. Ход упражнения: Участники упражнения должны отгадать фразу. Буквы – ее составляющие, распределяются между всеми. Фраза должна быть произнесена как можно быстрее, причем каждый произносит свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши. Обсуждение: Что помогало справиться?





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Игры и практикумы на развития ЭИ



Безтравли.рф

Работа с классификацией эмоций. Вызываю 3-х добровольцев к доске. На плакате «4 типа эмоций» (см. дополнительные материалы к теме), с помощью стикеров написать как можно больше вариантов той или иной базовой эмоции, а потом рассказать о них без слов, только показывая.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое (без рук).



Упражнение «Уверенный — наглый — робкий»

Цель: развитие умений выразить себя невербальными средствами; развитие у членов группы установки на взаимопонимание, дружеское взаимодействие с другими членами группы.

Инструкция: Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной — уверенный, на другой — наглый, на третьей — робкий. Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника — изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

Обсуждение: какое поведение легче угадывается? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чём разница? Знания структуры ЭИ — инструмент разрешения 3.



АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Структура ЭИ

Знания структуры ЭИ – инструмент разрешения конфликтов и ссор

1. Самопознание про личные границы

Физические

Пространственные

Эмоциональные

Личное пространство

Личные вещи

Время.

Хорошо обсудить с детьми как каждый из них ощущает свои и чужие границы.

2. **Самоконтроль** – это умение брать под контроль свои мысли, эмоции, поведение, применяя для этого необходимые волевые усилия.

3. **Эмпатия** – это осознанное понимание внутреннего мира и состояния другого человека, способность сочувствовать и сопереживать.

4. Отношения

Ссора и конфликт – определение и различия.

В ссоре человек выражает свое недовольство. При этом он обижается, «дуется», высказывает претензии, повышает голос. Основная задача ссоры – выпустить пар. Никто не планирует разрыва отношений. Ссора возникает спонтанно, иногда на пустом месте, без особой причины, иногда это — итог накопившихся обид. При этом ни у кого не возникает желания искать решение какой-то проблемы. Главное – сказать, показать, продемонстрировать.





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Ссора или конфликт?

Ссора – это всегда буря эмоций. У детей она может выражаться в обидных словах, громких криках, слезах. Обе стороны предельно эмоциональны. Чтобы поссориться, нужно сначала подружиться, поэтому детские ссоры связаны с близкими людьми.

Ссоры детей пусть и не сразу, часто заканчиваются примирением, и достаточно редко приводят к длительному или полному разрыву.

Если эмоциональный интеллект не развит, то ссоры полезны тем, что в них определяются границы.

Конфликт. Основное отличие конфликта от ссоры — столкновение интересов, наличие у сторон противоположного мнения. Конфликт тоже сопровождается бурными эмоциями, часто негативными. **Задача конфликта** — найти компромисс. Столкновение взглядов должно привести к общему решению — такой конфликт называется конструктивным. Если же найти выход из ситуации не получается, то он приводит к проблемам взаимоотношения, а иногда и полному непониманию, и разрыву. Это — деструктивный конфликт.

Дети неохотно идут на уступки, и конфликты со сверстниками часто перерастают во враждебные. Детям не свойственно разбираться в причинах первого конфликта, они просто начинают негативно относиться к оппоненту. Детская вражда может быть скрытой и строиться по принципу: «она меня раздражает», «я его ненавижу».

Так что же такое в эмоциональном интеллекте, что улучшает качество жизни человека?





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Решения:

1. Эмоциональный интеллект позволяет вам быть спокойнее, а значит сохранять ясность ума и концентрацию.
2. Позволяет более четко воспринимать и интерпретировать наш внутренний опыт и внешние обстоятельства.
3. Увеличивается креативность.
4. Высокий уровень эмоционального интеллекта может защитить от определенных ментальных привычек: рефлексивных стилей мышления и стереотипных суждений, которые формируют наше восприятие мира и личностные ценности.
5. Обеспечивает более гибкое взаимодействие с окружающим миром, что позволяет нам адаптироваться к меняющимся обстоятельствам.
6. Помогает нам справляться с трудными временами, улучшая нашу способность обрабатывать информацию, управлять процессами.
7. Способствует эффективной командной работе. Определяет атмосферу в коллективе, что влечет за собой меньшее количество конфликтов.





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

ЭИ – профилактика буллинга

Развитие ЭИ, как один из способов профилактики и работы с травлей
Важно! Перевести проблему из психологической плоскости в юридическую, в случаях затяжного и глубокого буллинга!!!

Буллинг (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил и жертва показывает, как сильно её это задевает. Буллинг не всегда выражается в физическом нападении. Чаще происходит психологическое насилие в форме:

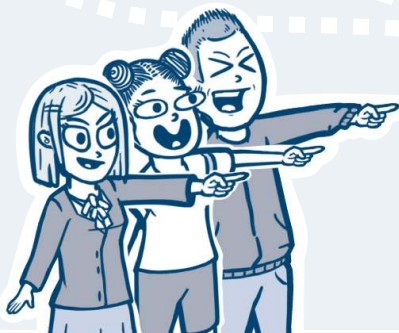
- словесной травли (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);
- распространения слухов и сплетен;
- бойкота (одна из самых опасных форм буллинга, чаще остальных приводит к суициду).

Кто участвует в школьном буллинге

Буллинг наиболее распространён в начальной и средней школе. К 10–11 классам на фоне процессов созревания мозговых структур и способности у подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет.

Если в коллективе началась травля, сложно не включиться. В буллинге много ролей. Три основные: булли (придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва.

Одним из способов профилактики буллинга могут быть регулярные занятия на развитие ЭИ, коммуникации, разрешения конфликтов.





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Над пособием работали:

Анастасия Беренова

Автор лекций, психолог и идеолог концепции «Умной безопасности»

В 2015 — 2017 году обучилась на программе «Терапия психической травмы»

Диплом психолога по процессуально-ориентированной работе в профилактике и ситуации школьной травли,

Сертифицированный специалист по процессуально-ориентированной работе в международной программе IAPOP (ISPWR)

Психолог-сексолог (Университет РСНО)

Член Ассоциации Процессуально-ориентированных психологов и психотерапевтов

Автор книги «Умная безопасность, как выжить в школе»

руководитель КЛУБА УМНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Елена Миронова

Психолог. Стратифицированный специалист по методикам эмоционального интеллекта.

Специализация в области отношений детей, детей и взрослых., взрослых.





АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Спасибо за внимание!

