Министерство социального развития Саратовской области
ГБУ СО «Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних «Надежда»

ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПРИЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ

«Поведение это зеркало, в котором каждый показывает свой истинный облик» И.Гете

Что такое деструктивное поведение?

Существует несколько научных определений этого понятия. Однако есть одно определение, которое поймет любой человек: деструктивное поведение – поведение разрушительное.

Деструктивное поведение - это поведение, не соответствующее общепринятым нормам и направленное на неприятие каких-либо альтернативных точек зрения. Оно может привести не только к возникновению социальных проблем у человека, но и к нарушениям физического здоровья.

Человека, поведение которого считается разрушительным, отличают следующие черты:

- **агрессия и жестокость по отношению к окружающим**
- **враждебность при общении**
- **склонность разрушать материальные предметы и вещи**
- **желание расстроить уклад жизни близких ему людей**
- **неспособность испытывать эмоции и чувства**
- **угроза жизни как чужой, так и собственной**

В научной литературе (И.А.Невский) выделяют следующие стадии развития отклонений в поведении несовершеннолетних:

1) ***неодобряемое поведение***, эпизодически наблюдаемое у большинства подростков, связанное с непослушанием, упрямством и т. д.;

2) ***порицаемое поведение***, вызывающее более или менее резкое осуждение окружающих, педагогов, родителей (эпизодические нарушения дисциплины, дерзость, лживость и т. д.);

3) ***девиантное поведение***, основу которого составляют нравственно отрицательные проявления и проступки (лицемерие, эгоизм, конфликтность, агрессивность и др.), принявшие характер систематических или привычных;

4) ***делинквентное или преступное поведение***, которое несет в себе зачатки криминального и деструктивного поведения;

5) ***деструктивное или экстремальное поведение,*** основу которого составляют действия и поступки, наносящие непоправимый ущерб личности несовершеннолетнего (систематическое употребление спиртных напитков, токсических и наркотических веществ, половая распущенность).

Все формы деструктивного поведения представляют собой некую защитную реакцию на окружающий мир, однако имеют связь с нарушениями деятельности нервной системы и в основном связаны с детскими переживаниями. В группе риска находятся дети, которым не хватает родительского внимания и поддержки, и дети, у которых есть родительская любовь, но нет поддержки в нужный момент. Причины деструктивного поведения могут таиться и в наследственности. Люди, в семьях которых были случаи психологического расстройства родных, нуждаются в большем внимании и заботе со стороны окружающих.

Но кроме генов и детских переживаний существует целый ряд других причин проявления деструктивного поведения:

- Психическое здоровье, состояние которого может меняться на протяжении жизни в зависимости от наличия раздражающих факторов.

Физическое здоровье, которое может резко и бесповоротно ухудшиться. Таким образом, человек не видит смысла в дальнейшем соблюдении каких-либо правил.

- Неудачи в какой-либо сфере, когда человек ощущает свою неполноценность, неспособность отвечать определенным требованиям, когда происходит разрушение его репутации и самооценки, или когда он испытывает на себе несправедливость наказания или предвзятое отношение.
- Материально-бытовые трудности.
- Алкогольное или наркотическое опьянение, которое относится к специфическим факторам.

ТИПЫ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

Аддиктивное *- это стремление к уходу от реальности путем изменения психологического состояния с помощью одурманивающих веществ.*

Антисоциальное - противоправное, не соответствующее этике и нормам морали современного общества.

Суицидное - склонность к самоубийству, которая обусловлена рядом факторов: изоляцией от общества, беспомощностью (физической, правовой, интеллектуальной), неверием в будущее, потерей собственной независимости.

Комформисткое - приверженность к официальным точкам зрения, приспособленчество.

Нарцистическое - самовлюбленность, повышенная чувствительность к оценкам других, людей на основе отсутствие сочувствия к ним, ко всему окружающему.

Фанатическое - слепая приверженность какой-либо идее.

Аутическое - затруднение социального, общественного контактов, оторванность от реальной действительности.

Чаще всего деструктивному поведению подвержены:

- Подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей.
- Девочки - подростки, имеющие межличностные любовные конфликты.
- Подростки, страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями.
- Подростки с повышенной тревожностью, зацикленные на негативных эмоциях, депрессивные.

ОШИБКИ ВОСПИТАНИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1 группа ошибок связана с низким уровнем педагогического мастерства (грубость, унижение ребенка, «наклеивание ярлыков», нарушение такта и этикета, прямой диктат, месть или косвенное сведение счетов, запугивание).

2 группа ошибок определяется позицией взрослого, что проявляется в его отношении к детям (демонстрация превосходства, равнодушие к успехам, предвзятое отношение, лицемерие, игнорирование).

3 группа ошибок - неправильное конструирование воспитательных действий (обсуждение самоубийств художественных героев, известных личностей, в ходе которых суицидальные поступки трактуются как нормальные, приемлемые, а иногда как высоконравственные образцы поведения в трудной ситуации)

Профилактика деструктивного поведения гораздо эффективнее, чем его лечение. Если же совсем не обращать внимания на эту проблему, то дети дошкольного возраста могут нанести себе травмы или покалечиться, деструктивное поведение подростков может привести к суициду, а взрослый человек может и себя покалечить, и другим навредить.

ЧТОБЫ предупредить деструктивное поведение:

Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.

Будьте внимательным слушателями, искренними в общении.

Помогите определить источник психического дискомфорта.

Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.

Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

«Агрессивное поведение»

Цель: разобраться в собственном агрессивном поведении и исследовать чужое.

Материалы: бумага и карандаш каждому ребенку.

Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка. Например, пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких детей продемонстрировать элементы такого поведения, а другие должны отгадывать, что именно они показывают.) А теперь подумайте, какие элементы агрессивного поведения встречаются здесь. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьмите еще один лист бумаги, разделите его вертикальной линией посередине. Слева запишите, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к тебе.

Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям.

После этого попросить подростков зачитать свои записи.

Анализ упражнения: «Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном? Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом? Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других? Как ведет себя жертва агрессии? Как бы ты описал свое собственное поведение?»

«Достижение цели»

Цель: настроить на успех.

Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте, чего бы вы хотели достичь в этом году. Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов показать группе, чему вы хотите научиться. (2-3 минуты).

После этого дать каждому ребенку 2 минуты, чтобы он показал собственную пантомиму. Остальные дети угадывают, что им хотели показать.

Анализ упражнения: «Трудно ли тебе было выбрать важную цель? Как ты себя чувствовал, когда изображал ее? Веришь ли ты, что в течение года сможешь достичь этой цели? Что тебе нужно сделать для этого? Чему ты научился, узнав о том, к чему стремятся другие дети? Откуда ты берешь свои цели? Не слишком ли они глобальные? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

«Пустой стул»

Цель: способствовать снижению агрессии в поведении.

Участники делятся на первый-второй. Участники под номером «один» садятся в круг, под номером «два» - встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за свободным стулом, - взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним - задержать.

«Скала»

Цель: помочь осознать участникам, какие все люди разные и как себя ведут в той или иной ситуации.

Участников выстраиваются тесной цепочкой в виде «выступов скалы», при этом тесно держатся друг за друга. Каждый должен пройти по скале, не сорвавшись в пропасть. Участники могут помогать или мешать друг другу.

Обсуждение: «Какие чувства испытывали?»

Сравнить происходившее в игре с отношением в обществе к зависимому человеку, трудному подростку.

«Берлинская стена»

Цель: способствовать сплочению группы, получению опыта совместных действий

Материалы: веревка.

Комната перегораживается посередине веревкой (веревку держат ведущие на уровне 0,5 м над полом). Группе предлагается перебраться на другую сторону преграды. Если хоть один человек остается по другую сторону преграды или преграду задевают, все участники возвращаются обратно. Веревку, по решению ведущих, можно поднимать на любую высоту.

(Усложненный вариант - участники должны перебираться через преграду, взявшись за руки и не размыкая их ни при каких обстоятельствах. Если участник задевает за преграду или где-то в цепочке разомкнулись руки - вся группа возвращается на исходную позицию.)

В зависимости от особенностей группы, возможен вариант проведения игры в один или два этапа. То есть «стена» может стать значительно выше и группе придется повторить штурм, чтобы вернуться обратно. Второй этап желателен, если в процессе группа проявила разлад, соперничество, склонность к «навешиванию ярлыков».

Завершив игру, следует обсудить стратегию решения проблемы или причину ее отсутствия. А также оговаривается с участниками, из -за чего у них возникали проблемы и какие еще стратегии могли быть избранны группой. При этом ведущему важно следить, чтобы группа делала акцент не столько на личных качествах кого-то из участников, которые помогали или мешали достижению общей цели, а на том, какие действия группы были успешными, а что можно было сделать по-другому.

«Два подсказчика» или «Кладоискатель»

Описание упражнения: водящему завязывают глаза и прячут в помещении какой – либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать по ложному следу. Водящий, естественно, не знает, кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача – разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей, их задача – постараться заметить, как во внешности водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет.

Обсуждение: какие эмоции возникали у каждого из участников в ходе игры? По каким признакам водящий судил, кто из партнеров дает достоверную информацию, а кто сбивает его с толку? Оказалось ли верным первое впечатление на этот счет или по ходу игры его пришлось менять?

«Безмолвный крик»

Цель: помочь детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения.

Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и спокойное место, где никто тебе не помешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит и причиняет тебе какое-то зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех сил, но так, чтобы никто не услышал. То есть кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоем потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо. А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку злить себя. Продумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

Анализ упражнения: «Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко? Кого ты представил в образе своего злого духа? Что ты кричал? Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?»

Игра «Датский бокс»

Цель: научить отстаивать интересы, сохраняя хорошие отношения с партнером.

Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все проходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили? Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному, ваш средний - к его среднему, ваш указательный – к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре «спорящие» всегда тем или иным образом зависят дуг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать новый раунд. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение игры.

Министерство социального развития Саратовской области
ГБУ СО «Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних «Надежда»

АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ

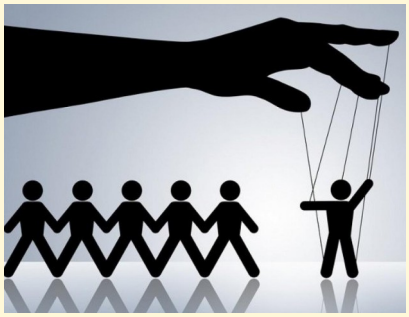
В детстве мы все усвоили урок «как себя вести хорошо». У кого-то это беспрекословное послушание, выполнение всех указаний родителей, а другого приучили, добивайся, иди к цели, не давать себя в обиду. Родители стараются во благо ребенка, зачастую приучая его быть пассивным или агрессивным, учиться манипуляциям. В любой ситуации мы выбираем какой-то стиль поведения – и в большой степени от него зависит полученный результат.

Мы можем вести себя ***пассивно*** – то есть не отстаивать свои права, избегать конфликтов, подчиняться решениям других и в результате терять контроль над происходящим.

Можем вести себя ***агрессивно*** – то есть бросаться на проблему, как на амбразуру, требовать всего и сразу, навязывать собственное мнение, не учитывать интересы других, быть грубым, враждебным и непредсказуемым.

Кстати, нередко встречается и ***пассивно-агрессивное*** поведение. О таких говорят «в тихом омуте черти водятся». «Пассивные агрессоры» склонны копить обиды и втайне строить и осуществлять планы мести. Пассивная агрессия может выражаться в отказе выполнить просьбу, в бездействии или открытом саботаже.

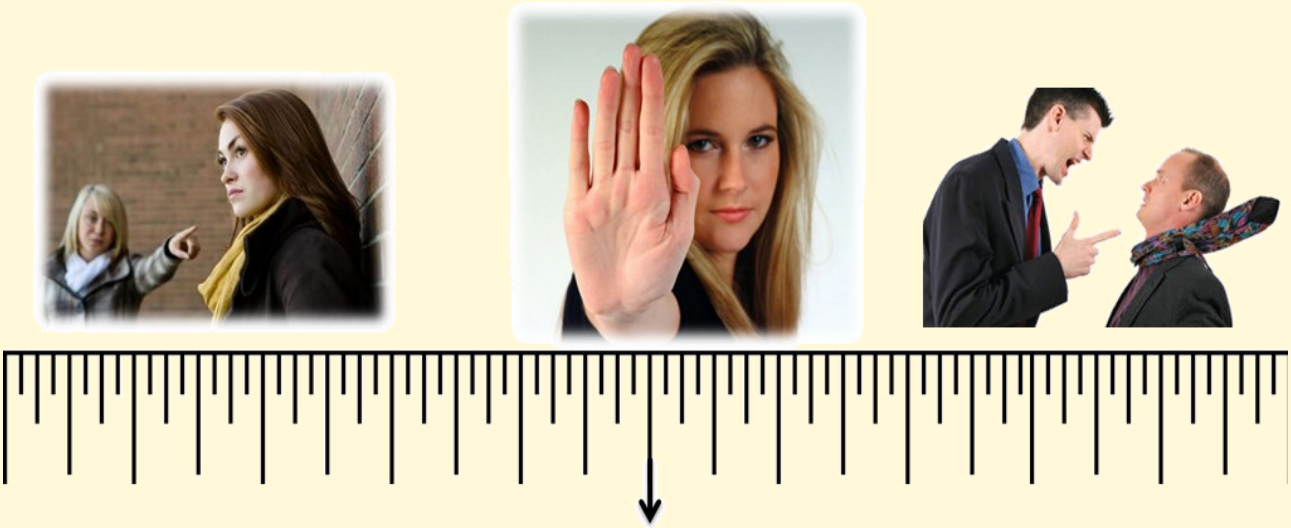
Обычно агрессивно или пассивно ведут себя люди с



заниженной самооценкой, и обе эти позиции заведомо проигрышны.

При ***манипулировании*** человек действует, скрыто, не заявляя прямо о своей цели, но при этом провоцирует другого на совершение нужного ему поступка. Подобным образом маленький ребенок, который чувствует себя виноватым перед родителями за то, что «не оправдал ожиданий» становится печальным и несчастным, заставляя тем самым родителей заискивать перед ним.

Но есть и третий вариант поведения – ***ассертивность***, «золотая середина» между агрессией и пассивностью.



пассивное поведение **ассертивное поведение** **агрессивное поведение**

СУТЬ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Они защищают собственные права, выражают свои мысли и чувства прямо, честно и открыто средствами, уважающими права других.

Ассертивный человек действует без ненужного беспокойства или чувства вины. Ассертивные люди уважают себя и других людей и отвечают за свои действия и свой выбор. Они понимают свои потребности и просят открыто и прямо о том, что они хотят.

При получении отказа они могут загрустить или быть разочарованными, но их самовосприятие не омрачается. Они не слишком полагаются на одобрение других людей и чувствуют безопасность и уверенность в самих себе.

Ассертивные люди показывают другим, как они хотели бы, чтобы с ними обращались. Они самодостаточны.

Под ассертивным поведением понимают позитивное поведение человека, демонстрирующего самоуважение и уважение к другим, слушающего,

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Ответственность, которую ассертивный человек признает за собой. Он действует по собственной воле, а также понимает, что не имеет права обвинять других людей в том, как он сам реагирует на их поведение.

Самоуважение и уважение к окружающим. Эти две вещи напрямую взаимосвязаны: человека, который не уважает себя сам, не будут уважать и другие люди.

Результативное общение. Оно определяется тремя качествами: правдивостью, открытостью и искренностью в выражении своего мнения, чувств и мыслей по какому-либо вопросу. Прямота, впрочем, имеет разумные пределы: не следует задевать, расстраивать или оскорблять собеседника.

Уверенность в себе. Она основывается на уже упоминавшемся самоуважении, а также на знании собственных достоинств, профессиональных качеств и навыков.

Стремление выслушать и понять оппонента. Ассертивное поведение означает, что человек умеет слушать и старается понять чужую точку зрения, а также признает ее право на существование, даже если она отличается от его собственной.

Переговоры и компромиссы. Этот пункт следует из предыдущего: хотя мнения по какому-то вопросу могут различаться, нужно договариваться для того, чтобы жить или работать вместе было комфортно, и необходимо учитывать интересы каждой из задействованных сторон.

Поиск простых ответов на сложные вопросы. Манипуляторы, как пассивные, так и агрессивные, любят все запутывать и наводить тень на плетень. В противоположность им человек, действующий ассертивно, не усложняет ситуацию там, где это возможно.

Проходя сложный путь **социализации**, ребенок подвергается частым воздействиям окружающей действительности, которая выступает как стрессор длительного действия, истощающий запас **адаптационной энергии**.

Свободное выражение желаний малыша с самого раннего возраста подвергается различным ограничениям со стороны взрослых. Ребенок вынужден приспосабливаться к воздействиям, препятствующим его естественному развитию, прибегая к психологическим механизмам защиты.

При этом основной функцией остается – сохранение позитивного образа *«Я»*, снижение тревоги, преодоление застенчивости, приобретение чувства уверенности и повышение самооценки.

Выделяют четыре составляющие позитивного образа *«Я»*:

- Я – защищенный, находящийся в безопасности, благополучный, здоровый;
- Я – самостоятельный, независимый, свободный, в чем-то превосходящий других;
- Я – умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию;
- Я – красивый, любимый, принимаемый, неотразимый.

Обучение ассертивности детей дошкольного возраста – эффективный способ воспитания у детей стремления сопротивляться давлению окружающих, не выполнять те требования, которые они считают неправильными или опасными.

ПРАВИЛА
АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

1. Учите детей говорить друг с другом, а не через взрослого, зависимость от которого в решении проблем мешает **формировать самоуважение**.

2. Учите детей просить вежливо: ровесники настроены более охотно, если их просят любезно и предоставляют реальный выбор. Учите вежливо говорить *«нет»*, дети должны уметь отклонить просьбу или предложение приемлемым путём и уважать право других сделать это.

3. Используйте демонстрирование и ролевое проигрывание, чтобы научить детей **ассертивным навыкам** *(используйте кукол и игрушки)*.

4. Используйте любую возможность научить навыкам **ассертивности**, в естественно складывающихся ситуациях мотивация детей очень высока.

5. Научите детей принимать непререкаемый авторитет взрослого и отстаивать свои права в общении со взрослым, зная, что они имеют право на справедливое обращение со стороны взрослых.

6. Учите использовать навыки **ассертивности**, чтобы не стать агрессивными или жертвами лидерства либо дискриминационных актов.

7. Необходимо избегать любой конфронтации, представляющей физическую опасность. Безопасность – главное условие!

8. Учите детей игнорировать провокационное **поведение ровесников**. Это помогает контролировать собственные эмоциональные реакции.

9. Учите использовать **ассертивные** навыки для достижения своих целей. Это поможет избежать агрессии или **социальной изоляции**.

10. Обучайте **ассертивности** девочек и мальчиков одинаково.

Думаете, быть подростком
Очень просто, очень просто?
Ну, давайте, разберемся,
Может быть, и улыбнемся.
Чем хвалиться, что искать,
И кому мне подражать?

Готовность подростка к риску, несформированная до конца психика и активный поиск своего места делают его наиболее уязвимым во взаимоотношениях с окружающими, легко поддающими внушению и манипулированию.

Задача взрослого - помочь ребенку в формировании собственного «Я», в приобретении умения отстаивать свои границы и уверенности в себе, то есть тех знаний и навыков, которые помогут ему противостоять негативному влиянию.

Основным условием успешного ухода от негативного влияния, манипулирования, созависимости является ассертивное поведение

Ассертивное поведение - это активное отстаивание своих границ без нарушения границ другого.

При этом человек должен руководствоваться следующими позициями

Я ИМЕЮ ПРАВО:

на то, чтобы ко мне обращались с уважением;

иметь свои чувства, оценки, позиции и мнения, высказывать их, не оправдываясь и не извиняясь;

быть выслушанным и воспринятым всерьез;

устанавливать свои приоритеты и говорить о своих потребностях;

говорить себе и другим «да» или «нет» без чувства вины;

делать ошибки и менять свое мнение;

просить обо всем, что хочется, понимая, что просить - не значит получать;

признаться, что я чего-то не знаю, не понимаю;

выбирать позицию отстаивания или отказа от отстаивания своих прав без чувства вины.

И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ:

не позволять кому бы то ни было оскорблять себя словами или физически;

не позволять обманывать себя и поддерживать ложь;

не вызволять кого-то из ситуаций, ставших следствием его безответственного поведения;

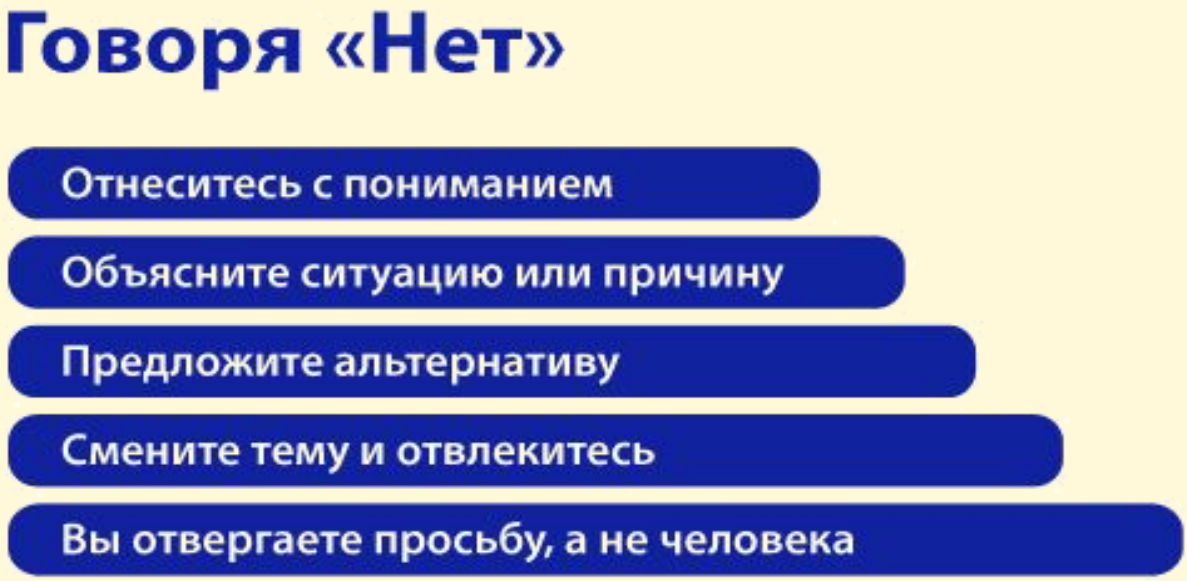
не финансировать химическую зависимость или любое другое негативное поведение.

Подростки часто решают возникающие проблемы импульсивно, руководствуясь эмоциональными сиюминутными ощущениями при низкой степени уверенности в позитивных результатах. Поэтому вместо поиска и анализа оптимальных путей решения проблемы подросток пытается интенсивным способом повлиять на объект противоречия и производит действия, ведущие к обострению ситуации.

Для успешной реабилитации следует создать такие условия, в которых подросток чувствовал бы себя полноценной личностью, научился адекватно воспринимать действительность и адаптировался к общественным нормам и правилам, эффективно выстраивал свои взаимоотношения с окружающим миром.

Очень важно, чтобы ребенок сталкиваясь с разными жизненными ситуациями умел регулировать свое внутреннее состояние и находил выход из трудных ситуаций, чему способствует ассертивное поведение.

Обучение социальным нормам формирует у несовершеннолетних умение без агрессии постоять за СЕБЯ: дети должны знать, что они имеют право сказать «нет», если что-то не соответствует их внутреннему состоянию в той или иной ситуации.



ТЕХНИКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ:

Я - ВЫСКАЗЫВАНИЕ. Нужно говорить от себя, про себя, не переходя на личности.

ТЕХНИКА «ЗАИГРАННАЯ ПЛАСТИНКА». Вы повторяете необходимое раз за разом, спокойно. При равных условиях побеждает тот, кто более настойчив. Необходимо сохранять спокойствие и быть терпеливым.

УВАЖИТЕЛЬНЫЙ ОТКАЗ. Умение отстоять свое мнение, не испортив отношений с собеседником.

ТЕХНИКИ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

ТЕХНИКИ САМООБОРОНЫ:

РАСКОЛ МАНИПУЛЯЦИЙ. Выяснить, что на самом деле необходимо от вас собеседнику. Не всегда партнеры открыто предлагают или просят о чем-либо.

«ИГРА В ТУМАН». Нужно спокойно воспринимать критику в свой адрес. «Возможно, вы правы, но я сам себе судья».

ТЕХНИКА БЕСКОНЕЧНОГО УТОЧНЕНИЯ. Уточняющие вопросы помогут нам выяснить, что именно от нас хотят и перевести беседу из эмоционального в рациональное русло.

ТЕХНИКА АНГЛИЙСКОГО ПРОФЕССОРА. Суть этой техники в том, что вы все делаете и говорите от своего лица, вы можете согласиться на что-либо, но это будете уже не вы, а кто-то другой. «Я не могу отпустить вас раньше с работы, потому что я такой человек».

ТЕХНОЛОГИИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Игровые технологии позволяют научить эффективному общению со сверстниками и взрослыми, налаживать контакт с группой.

Игры с песком, водой снимают психоэмоциональное напряжение, развивают эмоциональную сферу, воспитывают умение бесконфликтного взаимодействия.

Изодеядельность, творческая деятельность, арт-терапия снимает проявления нестабильности настроения, тревоги, развивают талант и творческий подход к делу.

Театрализация, сказкотерапия способствует преодолению барьеров общения, развитию коммуникативных навыков, вниманию, мышлению, воображению.

Цветотерапия, в частности, *«сухой дождь»* стимулирует тактильные ощущения, помогает восприятию своего тела в пространстве.

Психогимнастика позволяет отслеживать и различать эмоции, учит ребенка быть раскованным, развивает актерские способности, помогает почувствовать состояние другого человека.

Проектная деятельность формирует умение работать в коллективе, ответственность, инициативу и самостоятельность.