

# Соціальні навички крок за кроком

## (Алгоритм самодопомоги)

### 1. Звернення по допомогу

1. Сформулюй суть проблеми.
2. Виріши, чи потрібна тобі допомога.
3. Подумай, хто міг би тобі допомогти, і вибери кращого кандидата.
4. Розкажи цій людині про свою проблему і попроси допомогти тобі.

### 2. Порада

1. Виріши, що необхідно зробити.
2. Подумай, хто міг би тобі допомогти, і вибери кращого кандидата.
3. Попроси його зробити те, що ти хочеш.
4. Запитай, чи знає він, як це зробити.
5. Зміни або повтори свої поради, якщо це необхідно.

Це може бути щоденне заняття або послуга.

Підкажи цій людині, як справитися із завданням, якщо воно дуже складне. Це вміння допомагає об'єднати людей для реалізації конкретних цілей і вимагає ретельного обмірковування й розподілу обов'язків.

### 3. Переконавання інших

1. Виріши, чи хочеш ти кого-небудь переконати.
2. Скажи кому-небудь про це.
3. Запитай, що ця людина думає із цього приводу.
4. Поясни, чому ти думаєш, що твоя ідея гарна.
5. Попроси, щоб людина спочатку обміркувала сказане, а потім обрала рішення.

Це може бути реалізація чогось згідно з твоїм планом, вихід кудись, зміна чогось або оцінка задумів. Сконцентруй увагу і на суті задуму, і на почуттях, із ним пов'язаних. Необхідно уважно слухати. Перевір рішення, прийняте іншою людиною пізніше.

### 4. Визначення своїх почуттів

1. Відчуй, що відбувається в твоєму тілі, це допоможе тобі зрозуміти власні почуття.
2. Подумай, що викликає такі почуття.
3. Подумай, як можна назвати такі почуття. Деякі сигнали – це почервоніння, непритомність від нервових зривів, судоми м'язів і т.п. Сконцентруй увагу на зовнішніх подіях, таких як бійка, сюрприз і т.п. Можливо, ти виявиш: гнів, страх, тривогу, щастя, смуток, розчарування, збентеження, збудження, занепокоєння і т.ін.

### 5. Виявлення власних почуттів

1. Прислухайся до того, що відбувається в твоєму тілі.
2. Проаналізуй причини такого самопочуття.
3. Визнач це почуття.
4. Подумай про різні способи прояву своїх почуттів і вибери найкращий.
5. Вияви свої почуття.

### 6. Взаємодія із чужою злістю

1. Слухай, що говорить роздратована людина.
2. Спробуй зрозуміти слова й емоції такої людини.
3. Подумай, чи можеш ти що-небудь зробити, щоб справитися з такою ситуацією.
4. Якщо можеш, то впорайся зі злістю цієї людини. Не перебивай, будь спокійним. Став питання, коли чогось не розумієш, повторюй. Подумай про способи розв'язання проблеми, що виникла. Може, просто потрібно вислухати, виявляючи емпатію, або зробити що-небудь, аби знизити значимість проблеми.

### 7. Уміння впоратися зі страхом

1. Подумай, чи відчуваєш ти страх.
2. Подумай, чого ти боїшся.
3. Оціни, чи обґрунтований твій страх.
4. Скористайся цими підказками, щоб зменшити свій страх.

Подумай про альтернативні можливості й вибери найбільш вірогідну. Чи є справжньою загрозою те, що викликає страх? Можеш перевірити це, питаючи кого-небудь або збираючи інформацію. Можеш поговорити з кимось, «відіграти сценку» поетапного розв'язання проблеми.

### 8. Практика самоконтролю

1. Відчуй, що відбувається в твоєму тілі, щоб дізнатися, як близько від втрати контролю ти знаходишся.
2. Визнач, чому ти себе так почуваєш.
3. Продумай способи, які допомагають тобі повернути контроль над собою.
4. Вибери найкращий спосіб самоконтролю і застосуй його.

### 9. Захист власних прав

1. Зверни увагу на те, що відбувається в твоєму тілі. Це допоможе тобі визначити, що ти незадоволений і хочеш захищатися.
2. Подумай, що могло викликати твоє невдоволення.

3. Подумай про способи, які можна застосувати для захисту своїх прав, і вибери один із них.

4. Захищай свої права безпосереднім і відповідним способом.

### **10. Реакція на причіпки/докучання**

1. Оціни, чи прискіпується хто-небудь до тебе.

2. Подумай, як можна із цим справитися.

3. Вибери найкращий спосіб і так реалізуй його.

Чи пробують інші кепкувати над тобою або розпускати плітки про тебе? Прийми це легко, з посмішкою, пожартуй, проігноруй. Коли це можливо, уникай вчинків, які тільки роздмухують агресію, краще піді.

### **11. Уникнення проблем з іншими**

1. Оціни, чи перебуваєш ти в ситуації, яка може призвести до проблем.

2. Виріши, чи хочеш ти уникнути проблем.

3. Скажи всім присутнім про своє рішення і поясни, чому саме це рішення ти обрав.

4. Запропонуй інші рішення, які можеш виконати.

5. Зроби те, що вважаєш кращим для себе.

### **12. Уникнення бійок**

1. Зупинися і подумай, чому ти хочеш боротися.

2. Виріши, що ти хочеш робити в майбутньому.

3. Подумай, як можна вчинити інакше, щоб уникнути бійки.

4. Вибери найкращий спосіб і застосуй його.

### **13. Боротьба зі збентеженням**

1. Оціни, чи відчуваєш ти збентеження.

2. Подумай, що його викликало.

3. Подумай, що може тобі допомогти подолати збентеження, і зроби це.

### **14. Боротьба з ігноруванням**

1. Подумай, чи здається тобі, ніби інші тебе ігнорують, уникають.

2. Поміркуй, чому інші не допустили тебе до чогось.

3. Поміркуй, як можна розв'язати цю проблему.

### **15. Реакція на переконання**

1. Послухай погляд іншої людини на дану проблему.

2. Виріши, що ти про це думаєш.

3. Порівняй те, що він/вона говорив(а), і те, що про це думаєш ти.

4. Виріши, які ідеї подобаються тобі найбільше, і розкажи про це іншій людині.

### **16. Реакція на невдачу**

1. Подумай, із чим тобі не пощастило.

2. Поміркуй, чому тобі не пощастило.

3. Поміркуй, що можна зробити,

щоб уникнути невдачі наступного разу.

4. Виріши, чи хочеш ти спробувати ще раз.

5. Спробуй, використовуючи нові методи.

### **17. Як ти «переборюєш» звинувачення**

1. Подумай, у чому тебе звинувачують.

2. Подумай, чому хтось вирішив тебе звинуватити.

3. Проаналізуй способи відповідей на звинувачення.

4. Вибери найкращий і скористайся ним.

### **18. Підготовка до важкої розмови**

1. Подумай, як ти почуватимешся під час цієї розмови.

2. Подумай, як почуватимуться інші.

3. Продумай всі способи сказати про те, чого ти хочеш.

4. Подумай, що може відповісти тобі інша людина.

5. Подумай про всі елементи, які можуть з'явитися під час цієї розмови.

6. Вибери найкращий спосіб і застосуй його.

### **19. Як ти поведишся під тиском групи**

1. Подумай, що хоче група щоб ти зробив.

2. Виріши, що хочеш робити ти.

3. Виріши, як ти скажеш про це групі.

4. Скажи групі, що ти вирішив.

### **20. Ухвалення рішень**

1. Подумай про проблему, яка вимагає від тебе ухвалення рішення.

2. Подумай про можливі рішення.

3. Збери конкретну інформацію про можливі рішення.

4. Продумай ще раз свої рішення, вже спираючись на зібрану інформацію.

5. Ухвали найкраще рішення.

Розроби кілька можливих альтернатив, уникай передчасного закриття списку, став питання, читай, спостерігай.

### **21. Розуміння почуттів інших**

1. Спостерігай за іншою людиною.

2. Слухай інших.

3. Спробуй уявити, як відчувається ця людина.

4. Подумай, як можна дати зрозуміти іншій людині, що ти знаєш, що вона відчуває.

5. Вибери найкращий спосіб і скористайся ним.

### **22. Вираження симпатії й любові**

1. Подумай і визнач, що ти відчуваєш щодо цієї людини: симпатію чи любов.

2. Подумай, чи хоче ця людина знати почуття, які ти до неї маєш.

3. Вибери найкращий спосіб висловлення їй своїх почуттів.

4. Вибери відповідні час і місце.

5. Вислови свої почуття дружнім способом.

### **23. Допомога іншим**

1. Поміркуй, чи має інша людина потребу в твоїй допомозі.

2. Поміркуй, як ти міг би їй допомогти.

3. Запитай у цієї людини, чи потрібна їй твоя допомога.

4. Допоможи їй.

### **24. Скарга**

1. Подумай, на що ти хочеш поскаржитись.

2. Подумай, кому ти можеш поскаржитись.

3. Поскаржся цій людині.

4. Скажи їй, що ти хочеш зробити у зв'язку зі своїми проблемами.

5. Запитай її, що вона відчуває після того, що ти йому сказав.

Джерело: Навчально-методичний посібник «Організація роботи з розв'язання проблеми насильства в школі». К.: Huss, 2011. – 96 ст.Д