**Костанайская академия Министерства внутренних дел**

**Республики Казахстан имени Шракбека Кабылбаева**

**ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

**ПРОГРАММА ТРЕНИНГА**

«Эмоции сотрудника ОВД: как ими управлять»

для сотрудников Академии.

Обсуждено на заседании

Центра психологической работы

Протокол № 16 от 27 февраля 2017г.

Составитель: капитан полиции Досмаилова А.Б.

**Костанай, 2017**

**Пояснительная записка**

Профессиональная деятельность в органах внутренних дел отличается своей интенсивностью и напряженностью, которые связаны с выполнением служебных обязанностей в жестко ограниченные сроки, наличием количественных критериев, оценки успешности деятельности, постоянным взаимодействием с людьми, в том числе и с экстремальностью условий деятельности, необходимостью принятия быстрых и правильных решений.

**Цель:** Создать условия для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние.

**Задачи:**

- расширить представление о значении эмоций в жизни;

- развить навыки анализировать и изменять свое эмоциональное состояние;

-развить навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.

**Продолжительность тренинга:** 2 занятий по 1,5 часа.

**Структура одного дня работы**

Первый этап – знакомство.

Второй этап – разминка.

Третий этап – тема дня.

Четвёртый этап – групповые упражнения.

Пятый этап – подведения итогов дня.

Занятие 1.

1. **Упражнение «Говорящие руки»**

**Цель:** эмоционально-психологическое сближение участников.

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют, молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

Поздороваться с помощью рук.

Побороться руками.

Помириться руками.

Выразить поддержку с помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость.

Пожелать удачи.

Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было, сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

1. **Упражнение-игра «Тик-так»**

**Цель**: снятие напряжения.

Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи.

1. **Ролевая игра «Случай в лифте».**

**Цель:** исследование поведенческих проявлении различных чувств и состояний.

**Ход игры**: Восемь человек занимают центр комнаты. Вокруг них выставляются стулья, спинками внутрь - это имитирует лифт. Остальные участники становятся наблюдателями. Предложите желающим выйти в центр (8 человек). Остальным участникам объясните, что они становятся наблюдателями. Участникам объясняют сюжет игры:

«Вы все - жильцы одного дома. И вот однажды, утром отправляясь на работу, вы застреваете в лифте. При этом у вас возникают разные чувства. Какие именно - вы узнаете, когда вытащите карточку». Раздайте карточки с перечисленными на них названиями чувств и состояний.

**Варианты карточек:**

1. Радость, восторг, удовольствие.

2. Интерес, волнение, возбуждение.

3. Горе, страдание, печаль, депрессия.

4. Злость, раздражение, негодование, возмущение.

5. Страх, тревога, опасение.

6. Презрение, высокомерие, пренебрежение.

7. Стыд, самоуничижение, неловкость.

8 Удивление, изумление.

Ваше поведение должно быть продиктовано тем состоянием, которое написано на карточке. Называть, словом его нельзя. Участники разыгрывают ситуацию в течение 10-15 минут. Наблюдатели высказывают свои предположения, какие чувства кто демонстрировал.

*Вопросы к участникам:*

- Как удалось передать состояние?

- Как в жизни я проявляю это чувство?

- Как часто я испытываю это чувство и, в каких ситуациях?

Рефлексия. Получение обратной связи.

**5.Упражнение «Оранжевые очки»**

**Цель*:*** осознание положительных, оптимистических эмоции, развитие умений находить позитивные впечатления в повседневной взаимодействии.

Для упражнения желательны очки с оранжевыми стеклами.

Используя эти реальные (или воображаемые) оранжевые очки, которые пропускают только положительные впечатления, участникам предлагается рассказать о чем–либо.

 **Инструкция.** «Если вы наденете оранжевые очки, то плохого вы просто не сможете увидеть – оно будет перекрашено в оранжевый цвет. Расскажите, пожалуйста, о…

- посещении ресторана;

- разговоре с другом;

- нашем тренинге;

- своей зарплате;

- вашей квартире;

- себе самом (самой);

- ваших близких» и т.д.

Участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются.

**6. Упражнение «Управление эмоциями»**

**Цель:** научить определять виды эмоции и управлять ими.

Подсознание человека управляет не только эмоциями, но и всеми процессами, которые происходят в организме. Поэтому так часто негативное эмоциональное состояние способствует развитию различных болезней. Аутотренинг в этом случае является настоящим спасением. Он не только помогает установить позитивный жизненный настрой, но и нормализовать состояние дыхания, пищеварения и обмена веществ, и что самое главное – изменить поведение человека.

Аутотренинг и управление эмоциями является универсальным средством для развития у человека самообладания. Достаточно внушить себе, что эмоции не способны руководить вашими действиями в той или иной ситуации, и очень скоро придет уверенность в том, что это действительно так. В работе над собой вам прекрасно поможет упражнение – управление эмоциями. Оно способствует появлению навыков переключения внимания и учит управлять своим эмоциональным состоянием. Особенно это упражнение помогает агрессивным людям стать более спокойными, а застенчивым более уверенными в себе.

**Инструкция:** встаньте у большого зеркала. Желательно чтобы у вас было место для выполнения маневров. Суть упражнения заключается в шагах к зеркалу и от зеркала:

*Улыбнитесь внутри себя. Подышите.*

Шаг вперед к зеркалу – взорвитесь яростью, злобой и агрессией. Позвольте выплеснуться всем эмоциям. Рычите, кричите, помогайте себе мимикой и жестами.

Шаг назад – снова улыбка, спокойствие и расслабление.

Шаг вперед - снова ярость и агрессия.

Шаг назад - снова спокойствие.

Поначалу ваши эмоции гнева и ярости будут поддельными, но позже они станут более естественными. Начинайте практиковаться с 5-10 секунд продолжительности в каждом состоянии, затем увеличивайте время до 30 секунд. Для такого навыка как управление эмоциями, упражнения подобного рода нужно повторять три раза в неделю в течение месяца. Этот универсальный способ поможет не только управлять агрессией, но и плавно переходить из одного состояния в другое. Например, из состояния радости в спокойствие.

Научаясь управлять своими эмоциями, не будьте слишком требовательными к людям. Старайтесь видеть в них достоинства, а не те качества, которые вызывают у вас только раздражение. Постепенно вы перестанете делать попытки «перевоспитать» окружающий мир под себя, и обнаружите, что окружающие люди вас устраивают. А вы сами станете примером для подражания и человеком, который уважает не только себя, но и других людей.

**Рефлексия.** Получение обратной связи.

**Занятие 2.**

**1. Упражнение** **«Ассоциации».**

**Цель**: знакомство, получение информации друг о друге, пересмотр привычных стереотипов.

Выбирается ведущий, выходит за дверь. Один из участников придумывает ассоциации на самого себя. На какое животное, птица, дерево, цветок, любой предмет я похож.

Участник-ведущий возвращается в группу. Ведущий-тренер озвучивает ассоциации. Задача угадать человека. Даются три попытки. Каждый из участников должен побывать в роле ведущего и угадываемого. (5-7 мин).

Рефлексия: что было самым сложным, что нового вы узнали друг о друге, о себе.

**2. Упражнение «Лови кастрюлю»**

**Цель**: создание рабочей атмосферы тренинга

**Ход игры**: Участники, сидя или стоя в большом кругу, перебрасываются воображаемыми предметами. Бросая, участник объявляет имя партнера и предмет, который он кинет. Тот, кому кидают воображаемый предмет, должен немедленно «пристроиться» к предмету – ведь котенка нужно ловить иначе, чем змею.

**3. Упражнение "Неожиданный звонок"**

**Цель:** Способствовать выявлению эмоциональных черт личности через поведенческие реакции и спонтанно возникающие мысли.

Чувства и состояния мотивируют наше поведение. Но, если поведение можно наблюдать и контролировать, с чувствами это сделать сложнее. Две или несколько фундаментальных эмоций, часто возникающие у человека, могут формировать эмоциональные черты личности: тревожность; депрессия; любовь; враждебность.

По нашим поведенческим реакциям и мыслям можно с большой долей вероятности судить о наличии эмоциональной черты личности или о ситуативном состоянии, которое оказывает влияние на жизнь.

*Организация*: Можно во время визуализации включить тихую, спокойную музыку.

Предложите участникам сесть поудобнее, расслабиться и закрыть глаза.

«…Представь себе, что ты находишься дома один. Тебе хорошо и комфортно. Ты занимаешься любимым делом или просто отдыхаешь. За окном идет дождь, ветер стучится в стекло, а дома уютно и тепло… Неожиданно раздается телефонный звонок! Какая мысль возникла в твоей голове? Чей голос ты ожидаешь услышать в трубке? Какую новость он тебе сообщит? Что тебе хочется сделать в этот момент?..»

Предложите участникам открыть глаза и записать ответы на вопросы, которые только что прозвучали.

Попросите 3-4 человек рассказать о своих мыслях и чувствах. Дайте информацию о эмоциональных чертах личности и их видах: ***Тревожность***.Человек, с преобладанием этой черты скорее всего испугается неожиданного звонка и решит, что ему хотят сообщить неприятную новость или вообще сказать о трагедии.

***Депрессия***.Мысли этого человека будут тоже не радужные, но основным чувством будет печаль и тоска.

***Любовь***.Спектр чувств - радость, нежность, предвкушение удовольствия. Ожидание, что звонит кто-то родной, близкий, любимый.

***Враждебность***.Звонок скорее всего вызовет раздражение, человек настроится на то, чтобы скорее отделаться от звонящего, или будет готов к словесной потасовке.

**Рефлексия.**

- Ваша реакция на звонок и какое отношение это имеет к вашей личности?

- Как часто вы испытываете подобные чувства?

- Является ли это состояние проблемой?

- С чем оно связано?

Важно дать понять участникам, что их выводы о себе не оцениваются и не осуждаются. Впрочем, это важно не только в этом упражнении…

**4.Тест: “ВАШИ ЭМОЦИИ”.**

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте «Ваши эмоции».

Время работы 2 мин.

*Радость*

*Злость*

*Грусть*

*Обида*

На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание.

Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

**Ключ к тесту.**

Напомню еще раз. ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость, ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость и ЧЕТВЕРТОЕ – обида. Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о вашем характере и ваших чувствах.

ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если вы постарались передать обиду, сделан упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни. Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее.

ГЛАЗА – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее.

РЕСНИЦЫ – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. БРОВИ – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения.

МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – склонность к размышлению. СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ – нерешительность, нежелание идти на риск. НОС – умение строить догадки и предположения, интуиция.

РОТ – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний.

ПОДБОРОДОК – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение.

УШИ – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА – вечное недовольство, нежелание идти па компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

**5.Упражнение** **“Эмоциональный термометр”.**

**Цель:** научить определять эмоциональный уровень и умело регулировать их.

*Правила игры:* На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Эта игра индивидуальная, хотя в неё можно играть всем вместе. Поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующему вашему самочувствию УТРОМ, ДНЕМ И ВЕЧЕРОМ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утро | День | Вечер |
| Время суток | Положительные эмоции в % | Отрицательные эмоции в% | Положительные эмоции в % | Отрицательные эмоции в% | Положительные эмоции в % | Отрицательные эмоции в% |
|  |  |  |  |  |  |  |

Например, УТРОМ:

– Когда вы проснулись, ваше настроение было…

– Когда вы завтракали или одевались на работу, вы чувствовали …

– Вечером ваше настроение….

Продолжите анализ вашего эмоционального самочувствия ДНЕМ и ВЕЧЕРОМ.

Время работы 2-3 мин.

Обсуждение.

 Проанализируйте свои эмоциональные графики:

– Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?

– Посмотрите все эмоциональные события дня и обведите в кружок те настроения, которые были вызваны ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.

– Посмотрите на обведенные кружки. Если всё эмоциональное самочувствие выразить в %, то сколько % настроений оказалось зависимыми от других людей? Как вы думаете, почему? Какое преимущество вы имеете, если ваше настроение зависит или не зависит от настроения другого человека?

– “Крайние” настроения – очень плохое и очень хорошее, также больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к “крайним” настроениям?

– Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумайте, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

Вывод: Люди резко отличаются по устойчивости настроений, по зависимости настроений от поведения других людей. Чтобы ладить с людьми, надо учитывать особенности их эмоциональной жизни. Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание. Затем вспомнить способы, которые помогут вам избавиться от неприятного настроения, перейти в активное рабочее состояние.

– заняться эмоциональной приятной деятельностью;

– заняться аутотренингом;

– заняться спортом;

– пойти в гости, в лес.

**6. Упражнение «ЗАТО».**

*Цель:* перевести негативные эмоции, используя прием “ЗАТО” в положительные эмоции.

Это эффективное упражнение поможет избавиться вам от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни.

Стандартная ситуация:

Какие чувства вы испытываете, когда, придя на остановку , вы обнаруживаете в расписании автобуса нет двух ближайших рейсов ?

- зато у меня есть время………….;

- зато я могу сходить в столовую;

- зато я могу отдохнуть;

- зато я могу выпить кофе;

- зато я могу сходить ………..;

- зато я могу подготовиться к …………. и т. д.

Обсуждение. Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

**7. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни!»**

**Цель:** повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения.

Процедура: участникам необходимо разбиться по парам, и рассказать партнеру о том, в чем ему повезло в жизни. Поблагодарить друг друга.

**Какие чувства испытывали? Обсуждение.**

**Рефлексия.**

«Наш тренинг подошел к завершению.

Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали?

Какие упражнения помогли улучшить ваше эмоциональное состояние?

Какие рекомендации ведущему тренинга вы можете пожелать?

Достигнута ли ваша личная цель участия?

Если да, то в чем это выразилось? Если нет, то почему?

Ответьте на три важных и для себя и для психолога вопроса:

мой главный вывод…

мой главный опыт…

что я получил для себя…

**Список использованых источников:**

1. Психология эмоций / Кэррол Э. Изард, -Питер, 2007.

Психогимнастика

1. . - Чистякова М.И. М.: Просвещение, 1990.
2. [silavoli24.ru](https://an.yandex.ru/count/FBIlOFbOMVW40000ZhT0vee5XP-DBPK1cm5kGxS2YBo7uNS6YREKd9m4c6cU0PsWzIuLklZSck9Ri9DN0wPkYhq0PtW9tBIX3hq9lRh_kwi6gW6bfWVD2hogQYSAtG7Ua2JqzB-AzmePaRTgn8eCZxaMxgS1dxbggsy7avU30fbNGeoTn1ssbEu8jPYH1w2K-YAldSGTivZa2BIOaGVPbMacsf342PIVhmUdZrwei41PSmUkuiA27eH5wgkmi6zuymQn0RAgKm02-UB2WXw4HUghkQ3rBXMx_MVdE60hhbm1mV__________3yBfTpjYYiG5gCMF3ysy06Tu2SwxdGwz2TB__________m_J__________yFxW7R_QT0h6Shhbm1tvU30ke1vP3oA-s3AF6TPmFrroxooYB20lROxGpThv9KU2S0?test-tag=241343083405313&stat-id=1&)
3. <http://www.psychologos.ru/images/_1431021583.jpg>
4. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. / под ред. Е.А. Левановой  СПб, Питер. 2007.