

ATHLETE LEADERSHIP



ПОКАЗЫВАЯ ПУТЬ



Понимание эмоций





ATHLETE LEADERSHIP

Ожидания от атлетов



- Уважительно относитесь к тому, кто говорит.
- Активно участвуйте в занятии.
- Задавайте вопросы.
- Сведите к минимуму отвлекающие факторы



ATHLETE LEADERSHIP

Ожидания от наставников



- Будьте внимательны
- Будьте готовы помочь атлетам-участникам, если они об этом попросят
- Не говорите за атлетов; помогайте только тогда, когда атлет просит о помощи
- Не говорите за атлетов и не предполагайте, что им нужна помощь — сначала спросите их
- Будьте энергичны и сохраняйте позитивный настрой
- Сведите отвлекающие факторы к минимуму



ATHLETE LEADERSHIP

Ожидания от фасилитаторов



- Будьте готовы проводить занятие и старайтесь учитывать потребности всех атлетов.
- Помогайте участникам узнать что-то новое о себе и других.
- Создавайте возможности для того, чтобы каждый атлет мог добиться успеха и развиваться.
- Поддерживайте обсуждение и задавайте вопросы, которые способствуют обучению.
- Относитесь к атлетам и наставникам с уважением и заботой.
- Создавайте атмосферу взаимного уважения и радости обучения.



ATHLETE LEADERSHIP

Обзор модуля



Урок 1: Самосознание. Мы обсудим, как распознавать свои эмоции.

Урок 2: Саморегуляция. Мы обсудим техники саморегуляции.

Урок 3: Эмпатия к другим. Мы обсудим важность эмпатии и то, как проявлять эмпатию в общении с другими.

Урок 1: Самосознание

В этом уроке вы:

- Дадите определение самосознанию.
- Узнаете больше о своих эмоциях.
- Обсудите, как самосознание укрепляет ваши лидерские качества.
- Определите, как вы можете повысить уровень самосознания





ATHLETE LEADERSHIP

Самосознание



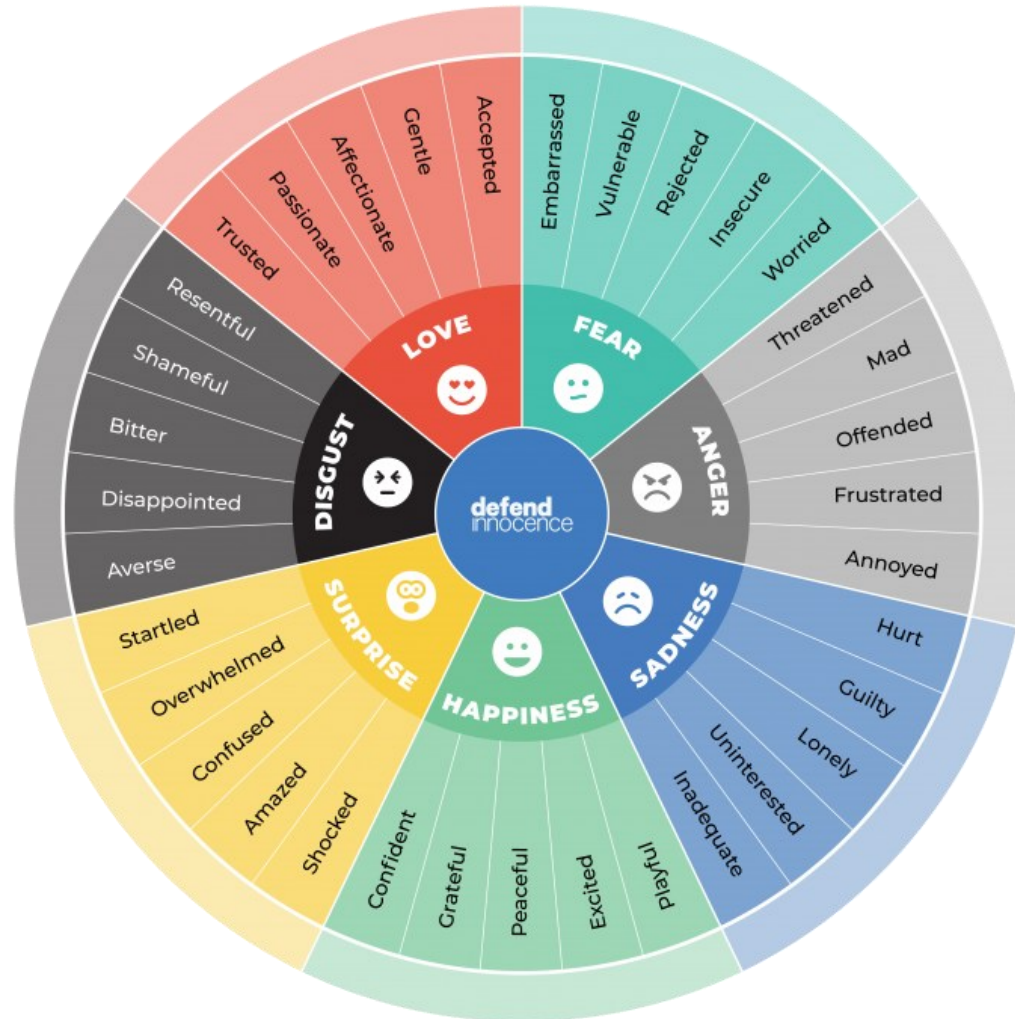
Способность распознавать и понимать свои эмоции.





ATHLETE LEADERSHIP

Колесо эмоций



[Источник: TeensHealth от Nemours](#)



Эмоции могут сбивать с толку



- В зависимости от ситуации, в которой вы находитесь, эмоция, которую вы испытываете, может иметь разное значение.
- Закройте глаза и представьте следующие ситуации, обращая внимание на эмоции, которые вы испытываете:
 - **Вы выиграли золотую медаль**
 - **Вас обнял кто-то из членов вашей семьи**
 - Что вы чувствуете в эти моменты?
 - Чем эти эмоции похожи и чем отличаются?





ATHLETE LEADERSHIP

Эмоции — это хорошо или плохо?



- Не бывает хороших или плохих эмоций.
- Каждый человек выражает свои эмоции по-разному.
- Эмоции — один из лучших способов общения между людьми, особенно если существует языковой барьер.
- Важно понимать, как ваши эмоции влияют на других людей.
- Эмоции могут быть слабыми или сильными — или находиться где-то между этими крайностями.
- Эмоции постоянно меняются — и это нормально!



ATHLETE LEADERSHIP

Эмоциональная осознанность



- Вы должны контролировать свои эмоции, чтобы они не **управляли вами!**
- Насколько хорошо вы контролируете свои эмоции?
- Почему важно контролировать свои эмоции?
- Как вы можете лучше контролировать свои эмоции?
 - Обращайте внимание на свои эмоции в течение дня и спрашивайте себя, что вызвало ту или иную эмоцию.
 - Оцените, насколько сильна эта эмоция, и подумайте, почему она отличается от той же эмоции, которую вы испытывали в другой день.
 - Делитесь своими чувствами с другими людьми.
 - Старайтесь не оценивать свои эмоции как плохие или хорошие



Use this Emotion Diary to track your emotions throughout the day. Complete at least one entry every 2 to 3 hours for one day.

[illegible]



ATHLETE LEADERSHIP

Вопросы для обсуждения



- По каким признакам вы понимаете, что вы счастливы? А по каким признакам вы понимаете, что вам грустно?
- Почему самосознание важно для лидера?
- Как ваши эмоции могут мешать вам стать хорошим лидером?
- Как научиться лучше понимать свои эмоции и менять своё поведение?

Урок 2: Саморегуляция

В этом уроке вы:

- Дадите определение саморегуляции.
- Рассмотрите техники саморегуляции.
- Обсудите, как саморегуляция укрепляет ваши лидерские качества.
- Определите, как вы можете улучшить навыки саморегуляции.





ATHLETE LEADERSHIP



Саморегуляция

Саморегуляция — это способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение.





Техники саморегуляции



Self-Management Techniques[^]

Read through each of the self-management techniques[^] and their definitions. Mark the box that fits your experience with the techniques[^].

Technique	Definition	Tried it and works	Tried it and does not work	If it did not work, why?	Want to try	Do not think it will work	If you do not think it will work, why?
Count to 10	Slowly count to 10 before reacting [^] .	☐	☐		☐	☐	
Take deep breaths	Close your eyes and take a few slow, deep breaths before reacting [^] .	☐	☐		☐	☐	
Speak to someone who is not involved in the situation	This can give you an outside perspective and help you see all sides of the situation.	☐	☐		☐	☐	
Exercise	Exercising can give your brain a break to recharge and will release endorphins [^] that help you feel more positive.	☐	☐		☐	☐	
Control what you can control	You cannot control everything. Think about what you can control in the situation and focus on that. You can control how you act, but you cannot control other people.	☐	☐		☐	☐	
Take time to think	Step away from the situation for some time and give yourself a chance to think about the big picture and to calm down. Plan breaks during your day.	☐	☐		☐	☐	
Talk to yourself	Positive "self-talk" can help you feel better and be more positive. Look at your reflection in the mirror and tell yourself things such as "You've got this!" and "You won't always feel this way; things will get better."	☐	☐		☐	☐	
Smile!	The simple act of smiling will send signals to your brain telling it that you are feeling happy and as a result, you will start to feel better!	☐	☐		☐	☐	
Change your body language	You cannot always control your emotions, but you <i>can</i> control your body language. We communicate a lot with our body (for example: folded arms, hunched over, etc.). By changing your body language to be positive, it can send signals to your brain telling it to make your emotions more positive as well.	☐	☐		☐	☐	



ATHLETE LEADERSHIP

Сильные умы (Strong Minds)



Другие ресурсы доступны по адресу:
<https://resources.specialolympics.org/health/strong-minds>

Special Olympics
Strong Minds





ATHLETE LEADERSHIP

Вопросы для обсуждения

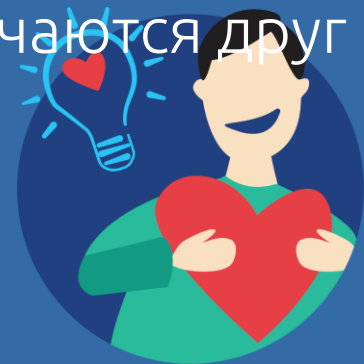


- Как понять, помогла ли вам техника саморегуляции успокоиться?
- Есть ли техники, которых нет в этом списке, но которые вы порекомендовали бы другим?
- Как научиться лучше управлять своими эмоциями?
- Проявлять эмоции — это хорошо или плохо?
- Наставники: Как вы справляетесь со своими эмоциями? Что бы вы посоветовали атлетам-лидерам?

Урок 3: Эмпатия к другим

В этом уроке вы:

- Дадите определения понятиям жалость, сочувствие, эмпатия и сострадание.
- Обсудите, как проявляется каждое из них и чем они отличаются друг от друга.
- Обсудите, как проявлять эмпатию в общении с другими.
- Обсудите, как эмпатия может укрепить ваши лидерские качества.
- Определите, как вы можете развивать свою эмпатию.





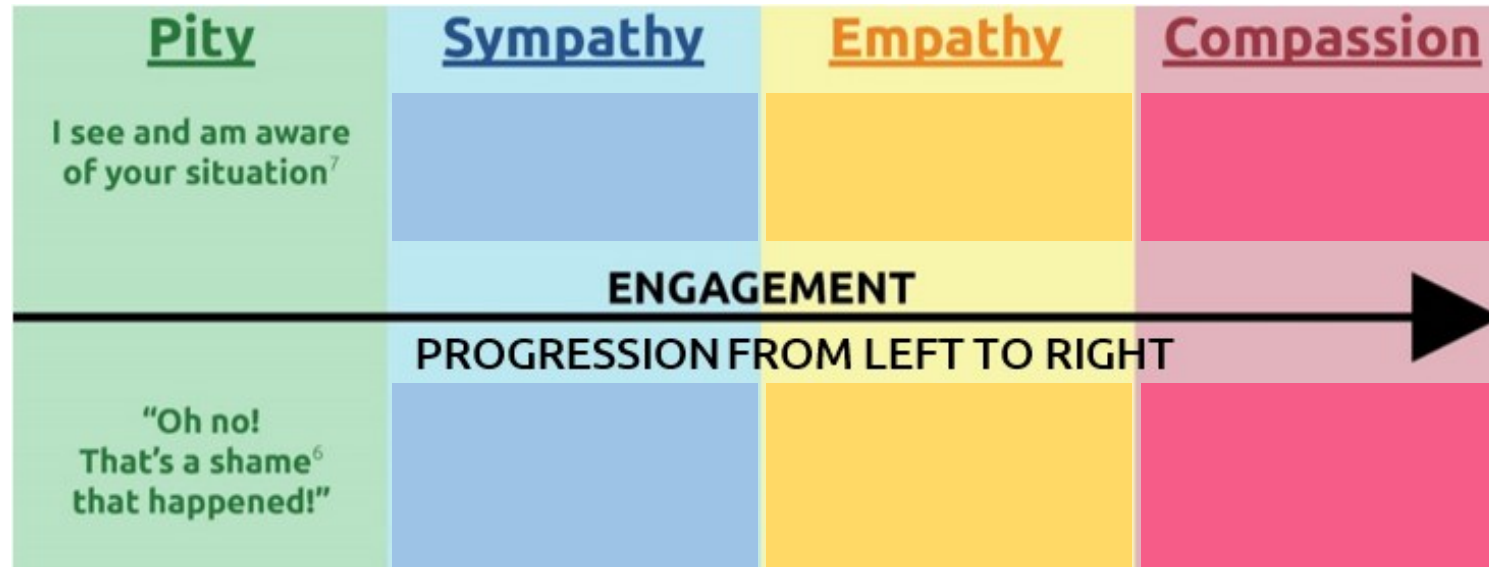
ATHLETE LEADERSHIP

Жалость



Жалость — это чувство печали, вызванное страданиями и несчастьями других.

На человека, которого жалеют, обычно смотрят свысока, поскольку он оказался в трудной ситуации.





ATHLETE LEADERSHIP

Сочувствие



Сочувствие —это эмоциональная связь между людьми, при которой, когда что-то затрагивает одного человека, другой тоже это чувствует.

Сочувствие лучше жалости, потому что вы задумываетесь о ситуации другого человека и проявляете к нему заботу, но это чувство недостаточно сильное, чтобы побудить вас попытаться ему помочь.





ATHLETE LEADERSHIP

Эмпатия



Эмпатия — это способность понимать чувства другого человека и разделять их.

Эмпатия отличается от жалости и сочувствия тем, что предполагает стремление понять чувства другого человека и разделить их.





ATHLETE LEADERSHIP

Сострадание



Сострадание — это чувство, которое возникает, когда эмпатия настолько сильна, что вы чувствуете необходимость что-то сделать, чтобы помочь.

Вы понимаете ситуацию другого человека, возможно, даже сами чувствуете его боль, и готовы сделать всё, чтобы ему стало лучше.





ATHLETE LEADERSHIP

Давайте повторим!





ATHLETE LEADERSHIP

Какой из вариантов демонстрирует эмпатию?



«На прошлой неделе на тренировке я упал(а) и не думаю, что смогу сегодня участвовать в соревнованиях».

- а) «Не будь ребёнком! Всё будет хорошо».
- б) «Ох! Мне так жаль. Похоже, тебе очень больно!»
- с) «Ай! Ты бы видел(а), какой синяк я получил(а) на прошлой неделе».



ATHLETE LEADERSHIP

Какой из вариантов демонстрирует эмпатию?



«Я волнуюсь из-за сегодняшнего теннисного матча».

- а) «Тебе предстоит непростой матч, но я думаю, что ты справишься».
- б) «Я тебя понимаю и не виню. Давай найдём кого-нибудь, кто сможет тебя заменить».
- в) «Я понимаю, что ты волнуешься, но я знаю, что ты много тренировался(ась), поэтому уверен(а), что ты сделаешь всё, что в твоих силах!»



ATHLETE LEADERSHIP

Какой из вариантов демонстрирует эмпатию?



«Стоматолог сказал, что мне мне предстоит очень болезненное лечение корневых каналов».

- а) «Ох, это ужасно! Дай мне знать, если после процедуры тебе понадобится, чтобы я принёс(ла) суп или молочный коктейль».
- б) «Моему двоюродному брату делали такое лечение, и он сказал, что ему совсем не было больно».
- в) «Это действительно будет очень больно. Удачи!»



ATHLETE LEADERSHIP

Вопросы для размышлений



1. Расскажите о случае, когда кто-то проявил к вам сострадание. Что вы при этом чувствовали? (Используйте колесо эмоций.)
2. Расскажите о случае, когда вы проявили сострадание к другому человеку.
3. Как эмпатия может помочь вам как лидеру?
4. Как вы можете научиться лучше проявлять эмпатию?



ATHLETE LEADERSHIP

Угадайте эмоцию!



1. Участники разделятся на группы по 2–4 человека.
2. Вы будете использовать список эмоций из колеса эмоций из Урока 1.
3. Каждый участник группы по очереди выбирает эмоцию из списка и изображает её без слов.
4. Остальные участники группы должны угадать эту эмоцию.



ATHLETE LEADERSHIP

Угадайте эмоцию!



1. Участники разделятся на две команды.
2. Один из участников команды А выбирает карточку, на которой указана эмоция, и без слов изображает эту эмоцию своей команде.
3. Остальные участники команды А должны угадать эмоцию. На это у них будет 15 секунд.
4. Если команда А правильно угадывает эмоцию, она получает 1 балл.
5. Команда Б повторяет те же действия, выбирая новую эмоцию и изображая её.
6. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник команды не получит возможность изобразить одну из эмоций.
7. Побеждает команда, набравшая больше всего баллов!



ATHLETE LEADERSHIP

Обсуждение после упражнения «Угадайте эмоцию»

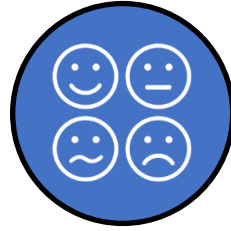


1. Что было сложным при угадывании эмоций?
2. Были ли эмоции, которые было легче угадать?
3. На что вы обращали внимание, чтобы правильно угадать эмоцию?
4. Как умение распознавать эмоции других людей (и свои собственные) может помочь вам взаимодействовать с людьми и стать лучшим лидером?



ATHLETE LEADERSHIP

Итог модуля



- Самосознание — это способность распознавать и понимать свои эмоции. Оно помогает вам управлять своими эмоциями.
- Саморегуляция — это способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение. Она помогает вам реагировать спокойно, а не под влиянием эмоций.
- Эмпатия — это способность понимать чувства других людей и разделять их. Она помогает вам понять, почему другие люди реагируют именно так, и позволяет реагировать соответствующим образом.
- Понимание своих эмоций, умение контролировать их и понимать эмоции других людей помогут вам стать более сильным лидером.

СПАСИБО!

Пожалуйста, пройдите оценку

https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_5cZHOzU0qemAkDP

