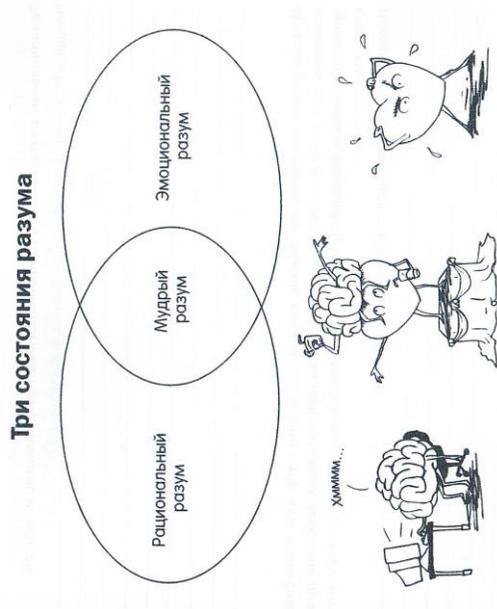


Лишь тот в совете – солнце,
в битвах – лев,
Кто разумом смирять умеет гнев.

Саади.

Рассмотрите предложенное изображение.
Какое состояние разума, по вашему мнению,
поможет найти компромисс с оппонентом в
Вашей ситуации?



Почему? _____

Если Вам плохо,
Вы не знаете к кому обратиться,
Вас не понимают,

ТО ПОЗВОНИТЕ ПО

ТЕЛЕФОНАМ ДОВЕРИЯ:

8-800-200-01-22

8-395-222-93-28

8-395-232-48-90

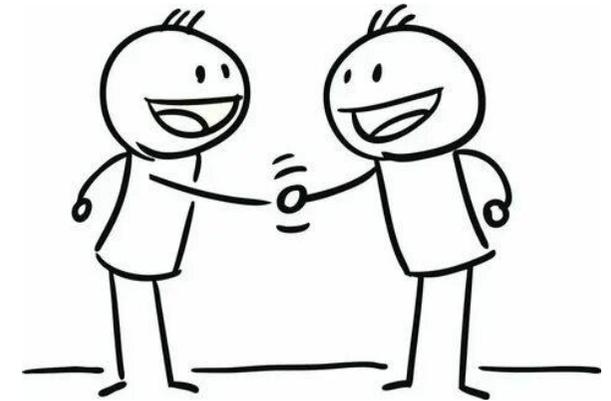
112

Конфиденциальность и бесплатность—два
основных принципа работы телефона доверия, вы
можете получить экстренную психологическую
помощь

Областное государственное казённое учреждение
социального обслуживания «Центр социальной
помощи семье и детям «Радуга» Братского района»
г. Вихоревка, ул. Ленина 31
т. 8 (3953) 40 – 05 - 85
т. 8 (3953) 40-57-10

® 2024 г.

Областное государственное казённое
учреждение социального обслуживания
«Центр социальной помощи семье и детям «Радуга»
Братского района»



СМЭР нам поможет ???

Решаем, вникаем и договариваемся!
СМЭР

С - кратко и четко описывается ситуация, которая вызвала мысли, эмоции и реакцию. Эта графа заполняется первой.

Э - описываются эмоции и чувства, которые возникли в связи с произошедшим (грусть, злость, радость, восторг, удивление, отвращение и т.д.)

Р - в подразделе "тело" описываются телесные реакции, то есть ощущения в теле (холод, дрожь, головокружение, жар, потливость, боль, усталость, зажатость, расслабление и т.д.). Можно задать себе вопросы: Что я заметил в теле? Какие это были ощущения? Где именно они возникли?

Р - в подразделе "поведение" описываются поведенческие реакции (что ты делал в этот момент: убежал, использовал нецензурные выражения ...). Можно задать себе вопросы: Что я делал? Какой была первая реакция (автоматическая)? Как мои действия выглядели со стороны?.

М - эта графа заполняется последней. Какие мысли возникали, какие наиболее часто повторялись? Важно обнаружить именно те мысли, которые появились перед эмоциональной реакцией.



Сторона 1

С	М	Э	Р	
событие /ситуация	мысли	эмоции	реакции	
			тело	поведение

Ознакомьтесь с тем, как видит ситуацию Ваш оппонент? Что – то для Вас неожиданно? Какое предложение Вы считаете оптимальным, чтобы найти компромисс? _____

Сторона 2

С	М	Э	Р	
событие /ситуация	мысли	эмоции	реакции	
			тело	поведение

Ознакомьтесь с тем, как видит ситуацию Ваш оппонент? Что – то для Вас неожиданно? Какое предложение Вы считаете оптимальным, чтобы найти компромисс? _____
