Для работы с данными отрывками была использована методика **«FISA»**. Методика **«FISA»** [4](Чикер В. А., адаптация Гутник И.Ю.) предполагает пошаговую интерпретацию и оцен­ку чувств другого человека и своих чувств.

Методика **«FISA»** представляет собой следующую систему:

**F** — fact — наблюдение за фактами;

**I** — idea — выработка идей и интерпретация того, что мы увиде­ли и услышали;

**S** — sense — отчет о чувствах по поводу того, что мы увидели и услышали;

**А** — appreciation — оценка своих слов, поведения и чувств, а также оценка себя, сво­их возможностей при взаимодействии с ним. .

Первый шаг — наблюдать за поведением, слушать и вербализо­вать слова другого человека, но в то же время необходимо сосредото­чивать свое внимание на фактах, предоставлять себе возможность для обдумывания, больше наблюдать, а не интерпретировать, сравнивать и сопоставлять свои знания с создавшейся ситуацией, с поведением нового человека. Первый шаг — это наблюдение за фактами, поэто­му в данной методике он обозначается как «fact» или буквой «F».

*Что я увидел? (излагаем конкретные факты*)…………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Второй шаг — необходимо высказать идеи о том, что мы увидели и услышали, проинтерпретировать то, как мы поняли. В данной методике второй шаг обозначается как «idea» или буквой «I».

*Что я понял? (объясняем что обозначает, увиденное нами)………………………………………………………………………………………….*

*………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..*

Третий шаг — необходимо дать себе отчет о том, что мы почув­ствовали по поводу того, что увидели и услышали. Прежде всего, нужно дать отчет о своих чувствах, своих эмоциях, своих переживаниях. В данной методике третий шаг обозначается как **«sense» или буквой «S».**

*Что я чувствовал (указываем позитивные и негативные чувства) ……………………………………………………………………………………………………..*

*………………………………………………………………………………………………*

*……………………………………………………………………………………………………*

Четвертый шаг — следует оценить свое поведение, свои суждения, свои эмоции с точки зрения их соответствия (конгруэнтности) правилам и принципам взаимодействия. Необхо­димо понять, что другие могут об обсуждаемой проблеме думать по-другому, иметь отличное от нашего мнение, испытывать иные чувства, придерживаться иных ценностей и взглядов. В данной методике чет­вертый шаг обозначается как **«appreciation» или буквой «А».**

*Правильно ли я понял ситуацию? (соответствует ли она пониманию ее другими людьми ?)*

*…………………………………………………………………………………………………………………*

*…………………………………………………………………………………………………*