

Практика эмоционального интеллекта

06.04.2013



Антоненко Оксана

ЭМОЦИЯ И ВИДЫ ЭМОЦИЙ

- Слово “эмоция” происходит от двух слов, означающих движение, направление наружу (вовне).
- Словарь определяет эмоцию как “любое специфическое чувство, такое, как любовь, ненависть, страх, злость и т.д.”
- Эмоции--это способы обращения с жизненными переживаниями и способы самовыражения.
- Эмоции можно описать как "э" - энергию в "моцио" - движении. Это поток жизненной силы, излучаемый человеком.
- Эмоции, которые выражаются в настоящем времени для взаимодействия с настоящим, не хорошие и не плохие. Это просто способ обращения с тем, что есть. Иногда эмоции застывают и повторяются позже, в отрыве от ситуации. Например, это часто происходит в травматических ситуациях. Эмоциональная перегрузка сохраняется в уме, а затем активизируется и повторяется в другой немного похожей ситуации.

Эмоциональный интеллект

- **Межличностный интеллект** есть способность понимать других людей: что движет ими, как они работают, как работать в сотрудничестве с ними.
- Преуспевающие коммерсанты, политики, преподаватели, практикующие врачи-консультанты и религиозные лидеры, как правило, бывают индивидуумами с высоким уровнем межличностного интеллекта. В основе межличностного
- **В основе этого вида интеллекта лежат - способности уловить и надлежащим образом отреагировать на настроения, темперамент, побуждения и деяния других людей.**

- **Внутриличностный интеллект** - это способность, обращенная внутрь; способность создавать точную, соответствующую действительности модель самого себя и пользоваться этой моделью, чтобы успешно действовать в жизни.

- **В основе этого интеллекта - доступ к собственным чувствам, а также способность проводить между ними различие и полагаться на них, чтобы управлять поведением.**

Области эмоционального интеллекта

- 1. *Знание своих эмоций.* Распознавание какого-либо чувства, *когда оно возникает.*
- 2. *Управление эмоциями.* Умение справляться со своими эмоциями.
- 3. *Мотивация для самого себя.*
Самоконтроль над эмоциями.
- 4. *Распознавание эмоций в других людях*
- 5. *Поддержание взаимоотношений.*

Как мы справляемся с эмоциями

- **1. Знающие себя** Их ясное представление об эмоциях, возможно, укрепляет другие характерные черты их личности: они автономны и уверены в своих границах, пребывают в добром психологическом здравии и склонны к позитивному взгляду на жизнь
- **2. Поглощенные эмоциями** Это люди, часто ощущающие, что эмоции захлестывают их, а они не в силах избавиться от них, словно их настроения приняли руководство на себя
- **3. Принимающие эмоции как нечто неизбежное.** Хотя эти люди часто имеют ясное представление о том, что чувствуют, они при этом склонны принимать свои настроения как нечто неизбежное и поэтому не пытаются изменить их.

Потребности и эмоции

- ***Потребность – это глубокое ощущение, которое мы хотим чувствовать.***
- *И очень часто вот что-то не так, а что мы не можем объяснить, так как не понимаем, а какая же потребность не удовлетворяется. Другими словами, если мы испытываем какие-то негативные чувства – это значит, какая-то потребность не удовлетворена, и наоборот, если нам хорошо, значит какая-то, потребность удовлетворена.*
- ***Таким образом, потребность – это чувство, но более глубокое.***
- *Давайте более подробно теперь остановимся на тех чувствах и их оттенках, которые испытывает человек, когда его потребности удовлетворяются, а когда нет. Как пример, когда мы говорим: «я чувствую себя хорошо» - здесь слово «хорошо» может означать и «счастливо, спокойно, уверенно» и т.д., и «мне плохо» - здесь может означать «я чувствую себя одиноким, мне больно».*

ПРАКТИКА

- 1. Вам необходимо будет вернуться в прошлое и вспомнить эпизоды, в которых вы себя чувствовали хорошо, вы гордились собой, или вас хвалили или говорили вам спасибо. Вспомните моменты, когда вы были счастливы.
- Вспомнили, а теперь надо:
- **1.1. Опишите этот эпизод в формате: что происходило, где происходило, когда и кто участники, и что вы там конкретно делали. Главное описать эпизод, так как будто бы вы его наблюдали со стороны, не вынося каких-то оценок и суждений. Очень важно уделить внимание своим телесным ощущениям, своим мыслями, какой внутренний диалог происходил в это время в вашей голове**
- 1.2. Теперь оцените этот эпизод от -1 до +10, где +10 – это была идеальная ситуация.
- 1.3. А теперь используя словарь эмоций, опишите какие чувства, вы испытывали в тот момент.
- **2. И второе задание: необходимо сделать то же самое, только с негативным эпизодом в своей жизни. Выберите эпизод, когда вы что-то делали и у вас не получалось, вас ругали, не одобряли вашу деятельность, не понимали и не поддерживали. Сделайте те же шаги, что и для первого задания.**

Когда наши желания удовлетворяются

Активность

Беззаботность

Удовольствие

Дружелюбие

Жизнерадостность

Любовь

Любимость

Нежность

Свободу

Спокойствие

Уверенность

Удовлетворение

Уравновешенность

Очарованность

Эйфория

Энтузиазм

Благородство

Бодрость

Радость

Взволнованность

Возбужденность

Воодушевление

Восторженность

Восхищение

Когда наши желания не удовлетворяются

- Апатия
- Безразличие
- Беспокойство
- Встревоженность
- Грусть
- Жалость
- Испуг
- Волнение
- Опасение
- Нервозность
- Огорчение
- Одиночество
- Озлобленность
- Отчаяние
- Пассивность
- Уныние
- Подавленность
- Разочарованность
- Зависть
- Обиду
- Возмущение
- Униженность
- Чувство вины
- Стыд
- Страх

ПЕРЕЧЕНЬ ПОТРЕБНОСТЕЙ

- 1. **Безопасность**: защита, выживание, спокойствие, беззаботность, психическое здоровье.
- 2. **Приключения**: радость, юмор, игра, смена обстановки, вызов, соревновательность.
- 3. **Время**: спонтанность, темп, синхронность, возможность взять паузу, личное время.
- 4. **Внимание**: забота
- 5. **Свобода**: личное пространство, независимость, самоопределение, свобода выбора, ответственность.
- 6. **Взаимообмен**: общение
- 7. **Управление**: могущество, упорядоченность, предсказуемость.
- 8. **Развитие**: расширение, процветание, размножение, обучение, знание.
- 9. **Любовь**: единение, общность, симпатия, гармония.
- 10. **Единство**: принадлежность к группе), близость, взаимопонимание. Согласие, приятие, открытость, дружба, душевный комфорт.
- 11. **Признание**: уважение, значимость.
- 12. **Честность**: искренность, доверие, целостность, достоверность, подлинность.
- 13. **Реальность**: смысл жизни, понимание.
- 14. **Самовыражение**: самореализация, выражение эмоций, чувств, самоуважение
- 15. **Эстетика**: красота, гармония, творчество, вдохновение.
- 16. **Физические потребности**: здоровье, воздух, вода, пища, движение, развитие, секс, отдых, сон.

ГНЕВ И ПЕЧАЛЬ

- *Печаль*: горе, грусть, уныние, удрученность, меланхолия,
 - жалость к себе, тоска одиночества, отчаяние
 - подавленность,
 - и — в патологической форме — тяжелая депрессия
- *Гнев*: неистовство, грубый произвол, негодование, ярость,
 - озлобление, возмущение, досада, ехидство, злоба, недовольство,
 - раздражительность, враждебное отношение и,
 - возможно как крайность, патологическая ненависть и бешенство

СТРАХ И ОТВРАЩЕНИЕ

- *Отвращение:* презрение, надменность, пренебрежение,
- омерзение,
- антипатия, неприязнь, неприятие.
- *Страх:* тревога, дурное предчувствие, нервозность, беспокойство,
- оцепенение от страха, опасение, настороженность,
- тягостное чувство, волнение, боязливость, испуг, ужас; а как
- психопатология — фобия и паническое состояние.

СТЫД и УДИВЛЕНИЕ

- *Удивление*: шок, потрясение, изумление, удивление, смешанное
- с восторгом.
- *Стыд*: чувство вины, смущение, досада, угрызения совести,
- унижение, сожаление, чувство обиды и искреннее раскаяние.

НАСЛАЖДЕНИЕ И ЛЮБОВЬ

- *Любовь:* приятие, дружелюбие, доверие, доброта, симпатия,
- преданность, обожание, страстная влюбленность, одаряющая любовь
- *Наслаждение:* счастье, радость, облегчение, довольство, блаженство,
- восхищение, приятное изумление, ликование, чувственное удовольствие, глубокое волнение, восторг, удовольствие,
- удовлетворенность, эйфория, каприз, экстаз и как крайность — мания.

ОЦЕНКА ЭМОЦИЙ. Домашнее задание

	Понед.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскр
Утро Действие	Проснулся						
Эмоция	Спокойная						
День Действие	На работе						
Эмоция	Злюсь						
Вечер Действие	Занимаюсь с ребенком						
Эмоция	М раздражение						

Словарь эмоций и потребностей

Позитивная эмоция	Потребность удовлетворяется	Негативная эмоция	Потребность не удовлетворяется
Радость	Меня хвалят	Раздражение	Меня заставляют что-то делать - не могу делать то что я хочу