

Родительский клуб «Современная семья»

25.03.3024 г.

1 встреча «Что такое эмоциональный интеллект? Градиент эмоций и контейнирование»

Эмоциональный интеллект - это способность человека: понимать эмоции и чувства, называть их. Осознавать и ощущать. Проживать и выражать экологично. В отношении себя. В отношении других.

ЭИ дан человеку от рождения. Чувствовать так же естественно, как дышать.

Выделим 5 правил эмоций:

Правило 1

Эмоции возникают как реакция на событие. Такая реакция не может быть неправильной. Если вас что-то пугает, например, поход к зубному врачу, то возникает страх. Ругать себя за эмоцию, тоже самое, что ругаться на снег, который тает по весне. Эмоции естественны. И каждая эмоция - правильная.

Правило 2

Эмоции возникают автоматически. Вы не можете исключить их совсем. Это как сердцебиение: мы не можем управлять им напрямую, только косвенно через движение и дыхание. Поэтому при работе с эмоциями мы не стремимся их исключать, мы учимся ими управлять.

Правило 3

Все эмоции полезные. Нет «плохих» или «хороших», «вредных» или «негативных», есть приятные и неприятные. Все эмоции служат нам, и каждая из них нужна для своих целей.

Правило 4

Эмоции могут быть сильными и слабыми, угасать или усиливаться со временем. Например, слабая злость – это раздражение, а сильная – гнев. Чем сильнее эмоция, тем сложнее ей управлять. Кстати, осознать эмоцию и назвать ее - значит снизить ее интенсивность.

Правило 5

Эмоции и чувства смешиваются. Мы можем испытывать несколько эмоций и чувств в одно и то же время. Например, мы можем быть рады солнцу и теплой погоде за окном, но раздражаться на сына, который вредничает и долго собирается в садик. От этого накладывается тревога: «Вдруг я опоздаю на работу», которая усиливает злость: «Собирайся живее!». Когда ребенок доставлен в садик, а вы успели на работу, приходит облегчение и

одновременно сожаление: «Зря я так кричала». Если кричали сильно, то вас может посетить чувство вины. Из-за такого многообразия эмоций и быстрой их смены сложно бывает понять, что мы чувствуем.



Разберёмся в понятиях:

Эмоции – кратковременные переживания, возникающие на ситуацию, объект или человека.

Чувства – длительные и устойчивые эмоциональные отношения.

Настроение – устойчивое эмоциональное состояние, отражающееся на деятельности человека.

Базовые эмоции – врожденные, одинаково проявляются всеми людьми независимо от культуры пола и т.д. Имеют специфические лицевые проявления в мимике.

Роберт Плутчик – профессор, описавший теорию эмоций в виде колеса в 1980 г. Колесо представляет собой 8 лепестков – 8 базовых эмоций: злость, радость,

печаль, страх, отвращение, удивление, ожидание, доверие.

Противоположные эмоции располагаются напротив друг друга. Получается, что полярные эмоции противостоят и уравновешивают одна другую:

- радость – грусть

- ожидание - удивление

Другие поисследуйте сами.

Каждый лепесток делится на 3 сектора. Это градиент эмоции. От менее интенсивного проявления к более интенсивному.



Например, злость на низких градиентах ощущается как досада, на средних — как злость, на высоких — как ярость.

Центральный круг – это эмоции-аффекты. То есть базовая эмоция на ее запредельном градиенте. Особенность: ими очень сложно управлять. Кажется, что ты не хозяин себе - эмоция захватила твое сознание и диктует свои правила.

Например:

- В порыве радости, переходящей в восторг мы чувствуем сильное воодушевление и можем напланировать и наобещать того, что выполнить не сможем (или с большим трудом).
- В порыве ярости мы можем закричать, оскорбить или даже ударить.

Промежутки между лепестками – чувства, которые появляются при соединении базовых эмоций.

Например:

Ожидание + радость = оптимизм

Ожидание + злость = агрессия

Говорят, что нет хороших и плохих эмоций. Поэтому предлагаю побыть защитником эмоций и прежде, чем мы продолжим, скажите — зачем человеку нужны такие эмоции как:

Злость, отвращение, радость, страх, печаль.

РАДОСТЬ



Радость помогает нам:

Наполнить жизнь смыслом. Благодаря ей мы чувствуем душевный подъем и доброту, испытываем энтузиазм и желание улыбаться. Без радости жизнь теряет яркость и наполненность, становится механической и однообразной.

Помогает нам понять куда вкладывать силы, ресурсы и энергию. Где радостно — туда идти, с кем радостно — с тем общаться, что приносит радость — тем и заниматься.

ЗЛОСТЬ



Для чего к нам приходит злость?

Сообщает об угрозе. О том, что наши эмоциональные или физические границы нарушены, потерян статус или уважение.

Помогает отстоять себя и свои интересы, противостоять манипуляциям и унижениям. Чтобы показать другому, что с вами так поступать нельзя — надо разозлиться.

Помогает справиться со страхом за счет адреналина и прилива сил. Благодаря злости нам легче пережить стрессовые ситуации, найти выход из положения, которое кажется безвыходным.

Дать энергии для изменений и развития,
достижения целей и получения
желаний. Злость дает нам
уверенность, ощущение
того, что мне это по плечу,
я могу добиться того, чего
так хочу.



ПЕЧАЛЬ



Зачем нам печаль?

Печаль приходит, когда мы теряем что-то ценное, не сбываются наши ожидания, что-то или кто-то уходит от нас.

Если злость дает нам энергию, чтобы справиться со сложившейся ситуацией, то задача печали — помочь принять и пережить то, что мы не в силах изменить.

