

Гнев. Страх. Обида. Учимся управлять.

Ведущая: Кузина Елена Владимировна.

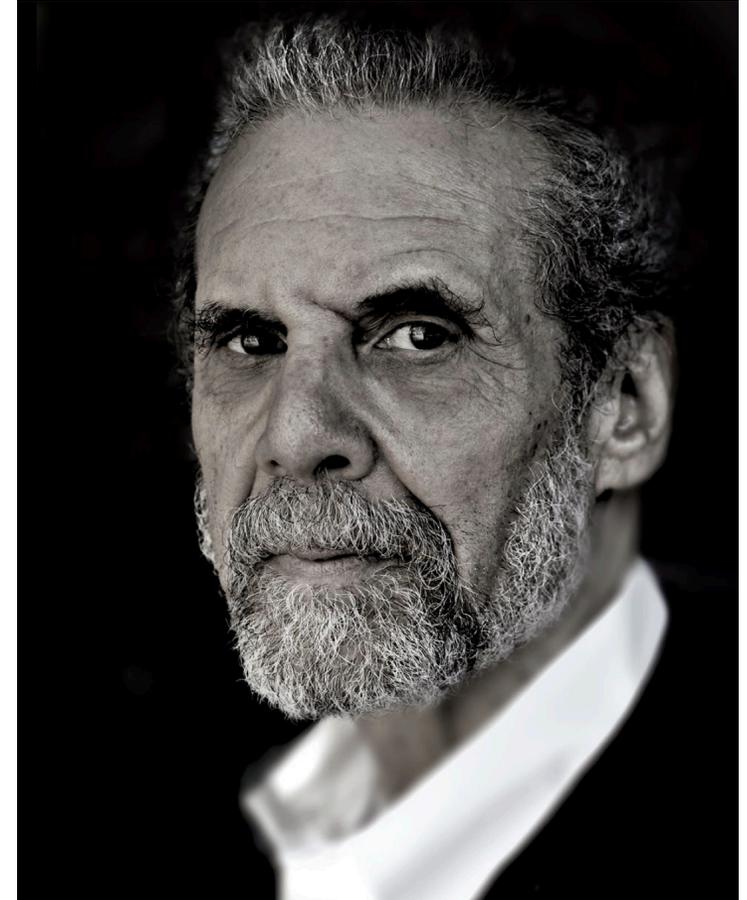


- Можно ли управлять?
- Нужно ли подавлять?
- Как безопасно выразить?
- Можно ли этому научиться?



Даниэль Гоулман. Эмоциональный интеллект.

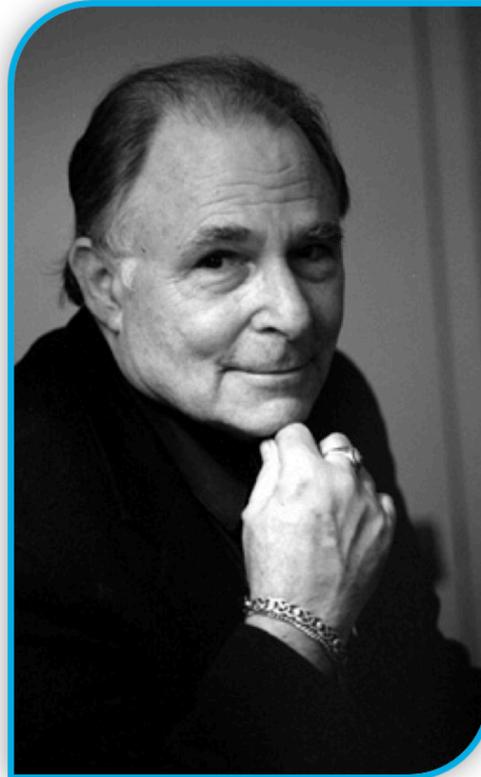
- Личная компетентность - (Умение справляться с собой).
- Самоосознание (Знание состояний, предпочтений, возможностей)
- Саморегуляция (Умение справляться со своими внутренними состояниями и побуждениями)
- Мотивация (Навыки достижения целей)
- Социальная компетентность (Умение регулировать отношения)
- Эмпатия (Осознание чувств, потребностей и забот других людей)
- Социальные навыки (Искусство вызывать у других желательную для вас реакцию).



ПОЛ ЭКМАН.

Базовые эмоции появляются благодаря нейронным программам, заложенным в человеке с рождения, так что большая часть этих эмоций является врожденной. На их основе образуются комплексные социальные структуры и явления.

- Радость;
- Удивление
- Печаль;
- Гнев;
- Отвращение;
- Презрение;
- Страх.

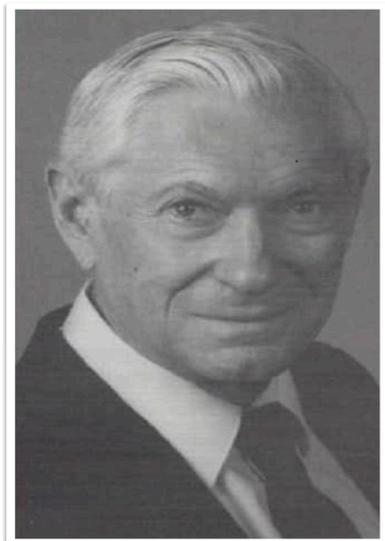


РОБЕРТ ПЛУЧЕК. ГЕНРИ КЕЛЛЕРМАН.

Эмо́ция (от лат. *emoveo* — потрясаю, волную) — реакция организма на изменения во внешней среде, не имеют объектной привязки: они возникают не по отношению к кому или чему-либо, а по отношению к ситуации в целом.

Могут практически не иметь внешних проявлений, значительно продолжительнее по времени и слабее по силе.

В отличие от настроений, эмоции могут меняться достаточно быстро и протекать довольно интенсивно.



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЭМОЦИЙ.

- В основе возникновения эмоций лежит генетика!!!
- Эмоция трансформируется в поведенческую реакцию
- Цепочки определений Принятие- Восхищение -Доверие.

ЭМОЦИИ СООТНОСЯТСЯ С ЧЕРТАМИ ХАРАКТЕРА.

Страх - Робость

Радость Дружелюбие

Ожидание - Любопытство

Состояние печали - Депрессия

Гнев - Агрессия

ГНЕВ.

- Энергия движения.
- Нарушены границы.



ОБИДА.



- Реакция на несправедливость.
- Отложенный гнев.
- Управлять можем только мы???



СТРАХ.

- Реакция на угрозу – реальную или воображаемую.
- Основана на прошлом негативном опыте.
- Имеет мощную защитную функцию.



1. **Активируйте событие. Опишите ситуацию/проблему как можно подробнее.**

Каждый раз когда

2. **Последствия.** Опишите свое поведение и эмоции, которые возникают и которые вы хотите изменить.

Я чувствую...

Я делаю...

3. **Поиск «дурных» мыслей.** Опишите мысли, которые запускают эмоции: «не звонит – презирает, забыл»

Желаемые эмоции и поведение.

Я хочу чувствовать...

Я хочу делать...

4. **Рациональные убеждения.** Опишите рационально и логически. без эмоций «отказывается – боится этого задания»

5. **Возьмите ответственность за новую стратегию.**



ГЕРОИ



ПРОСВЕЩЕНИЕ



Контактная информация

Лекторий для родителей организован
Проектом ГЕРОИ, «Родительским
университетом: PRO-родители» ГК
«Просвещение» и Фондом Яны
Поплавской

<https://heroestime.ru/>

<https://parents.university/>

<https://yanafond.ru/>