

Посты для второго дня марафона



Словарь эмоций

Сегодня речь пойдет о том, умеем ли мы подобрать слова для определения своего эмоционального состояния. Умение подобрать название своей эмоции – это первый шаг к развитию эмоционального интеллекта.



Как описать свои чувства

Самый простой и распространенный вопрос, что ты сейчас чувствуешь, часто ставит человека в тупик. Совершенно невозможно разобраться со своими проблемами, если не можешь даже определить, что ты чувствуешь к тому или иному человеку или ситуации, или по поводу того или иного события. Эмоция – это процесс, у которого есть своя точка зарождения. И эту точку можно научиться отслеживать, распознавать, а потом направлять эмоцию туда, куда надо.



Первый шаг к развитию эмоционального интеллекта

Многим эмоциям и чувствам мы учимся у наших родных, друзей, знакомых и даже у ТВ. С раннего детства нам показывают и рассказывают, что мы должны чувствовать, как и в каких ситуациях. Иначе нас посчитают странным, не от мира сего или и того хуже – бесчувственным и эгоистичным.

Эмоции, которые проявляет младенец с рождения, называют врожденными. Это радость, интерес, удивление, испуг, гнев, отвращение и страх. Остальным эмоциям нас учат.



Техника «Я-сообщение» помогает в общении

Мы привыкли отделять себя от своих эмоций. И говорим: «Ты меня напрягаешь» вместо: «Я напрягаюсь, когда ты делаешь это». Во втором варианте мы признаем и анализируем источник эмоций.

То есть «Я-сообщение» – это манера речи, при которой мы в начале предложения используем «я», «мне», вместо привычного «ты», «тебе».

«Я-сообщения» помогают донести до оппонента нашу точку зрения и не допустить развития конфликта. Они подходят и для общения между взрослыми людьми, и для общения с ребенком. Помните, если взрослый использует эту технику, то и ребенок с детства привыкнет говорить «Я-сообщениями».



В раннем возрасте эмоции ребенка озвучивает взрослый

Чаще употребляйте слова, которые описывают ваше состояние и состояние ребенка, называйте своими именами разные переживания, аффекты и чувства. Озвучивайте ребенку его эмоции. Например, «Ты хочешь», «Ты недоволен», «Ты злишься», «Ты плачешь», «Ты очень-очень хочешь конфету, но я тебе запретила, и ты расстроился из-за этого».

Рассказывайте ребенку о нем самом, о его состояниях, динамике его переживаний. И не забывайте доносить свои чувства до него. Например, «Ты сейчас отказываешься одеваться, и меня это очень огорчает», «Мне очень жаль, что я не могу тебе позволить десятую конфету».



Колесо эмоций

Роберт Плутчик представил базовые эмоции в виде колеса. И хотя список далеко не полный, но, опираясь на него, вы сможете максимально точно объяснить, что происходит с вами, с другими людьми или с самим ребенком. Постепенно ваши знания перейдут и к ребенку. По мере его взросления вы сможете знакомить его с все более сложными чувствами и эмоциями. Любая эмоция – это сигнал, который необходимо услышать. И чем лучше мы будем понимать этот сигнал, тем лучше сможем управлять своими эмоциями.



Как пользоваться колесом эмоций?

Найдите свою основную эмоцию. По внешним краям вы найдете эмоции низкой интенсивности: принятие, отвлечение, скуку и т. д.

По мере того как вы приближаетесь к центру, цвет становится более глубоким, и вашими основными эмоциями становятся: доверие, удивление, ожидание и т. д.

Центральный круг содержит самые интенсивные проявления: восхищение, изумление, отвращение и др.

Между каждыми цветными спицами вы обнаружите то, что называется смешанными эмоциями. Например, презрение возникает из комбинации гнева и отвращения.



Практическое задание 2

Оставьте в комментариях ответы на вопросы: «Какие эмоции чаще всего испытываете? А от каких хотелось бы избавиться?»