



**ІІТМО**

# **Эмоциональная устойчивость**

Третья встреча

# Евгения Неговорова

ИТМО



Сертифицированный тренер по  
Ненасильственному общению,  
CNVC;

**С 2006 г.** консультант в  
помогающей профессии;

**10+** лет веду группы и  
преподаю;

**9+** лет консультант по  
эмоциональной устойчивости;

Впервые в ИТМО.

в телеграм  
[@janbijane](https://t.me/janbijane)

# Правила работы



**Посещение – 4 балла за активность** на занятии ( $8 * 4 = 32$ )

*(Активность = работают камера, микрофон + участвуете в упражнениях)*

**ДЗ 1 – 8 баллов**

**ДЗ 2 – 8 баллов**

**ДЗ 3 – 8 баллов**

**ДЗ 4 – 8 баллов**

*(Дедлайн по ДЗ - вечер накануне пары, для 4 ДЗ - 5 дней)*

**Итоговый кейс - 16 баллов** *(контрольная точка)*

**Зачет – 20 баллов:** вопросы по теории + решение кейса.

**По первому домашнему заданию**

**Какая потребность важна, когда мы теряем любимых или важных людей?**

**Что такое диалог?**

# Намерение в диалоге:

- Высказаться;
- Выслушать;
- Найти решение, которое удовлетворяет нас обоих;

# Результат диалога

- Уход;
- Уступка;
- Соперничество;
- Компромисс;
- Взаимовыгодное решение  
win-win



# Этапы в диалоге:

- Установить контакт;
- Задать контекст;
- Самовыражение;
- Просьба / предложение;
- Эмпатия;
- Итоговое решение.

# **Безопасное начало: контакт и контекст**

# **Наблюдение, как защита от эмоционального давления**

# Практика “наблюдения”



- Подходящее пространство и наличие ресурса;
- Факт или мнение?
- Что видит камера?



## Работа в группе:

- Написать 1 факт и 3 интерпретации к нему;
- Написать 1 интерпретацию и 3 факта к ней.

**5 минут перерыв - отметить всех  
присутствующих**

**Как вернуть безопасность в  
разговор, если она утеряна?**

# Что мешает безопасности?



- Ложь в намерении (манипуляция);
- Отсутствие контакта;
- Разный контекст;
- Ожидания;
- Прошлые негативные ситуации;
- Роли вместо людей;
- Критика;
- НЕ эмпатия.

**РОЛЬ: он должен**



# Не эмпатия



- Осуждение человека;
- Критика поступков;
- Утешение;
- Диагноз;
- Попытки отвлечь;
- Философствование;
- Поиск виноватого;
- Поиск решений сразу;
- Истории, расспросы;
- Обесценивание;
- Сарказм;
- Непрошенный опыт, советы;
- Уточнения про ситуацию (И давно это?);
- Утешение (Дело не в тебе!);
- Соревнование (У меня было еще хуже!);
- Усиление (Так рада, наконец поженитесь, детки будут!);
- Замена эмоций (Веселее, не вешай нос!);
- Оправдания себя (Я бы позвонила, но...);
- Исправление рассказа (На самом деле все было не так);
- Оправдание третьей стороны;
- Обвинение третьей стороны.

**Эмпатія не азначае сагласіе**

# **Молчаливая эмпатия в том числе к себе**

# **Эмоциональный словарь**

# Будьте жирафом

**ИТМО**



# **Организационное о домашнем задании**

# Домашнее задание (2 недели)



Критерий	min, баллов	max, баллов
Описаны ситуации из разных сфер жизни	0	3
Приведено 6 ситуаций	0	3
Задание отправлено до дедлайна	0	2
Всего	0	8

# Как сдавать ДЗ

1. Дедлайны – вечер дня перед следующим занятием. Для ДЗ 4 – 5 дней.
2. Заведите папку в своем облаке.
3. Скиньте мне в ЛС в Телеграм ссылку на всю свою папку один раз.
4. Каждое ДЗ делайте отдельным файлом, добавляйте файл в папку, в названии ДЗ должен быть порядковый номер.

*Пример внутри папки :*

**.../ЭмУст ДЗ - Фамилия Имя/1\_ Эмоциональная компетентность**



## ЧУВСТВА

### Когда потребности удовлетворены:

Благодарность	Радость
Бодрость	Расслабленность
Воодушевление	Расширение
Восторг	Содержательность
Заинтересованность	Страсть
Любознательство	Счастье
Надежда	Теплота
Наполненность	Удивление
Облегчение	Удовлетворение

### Когда потребности не удовлетворены:

Безнадежность	Разочарование
Беспомощность	Растерянность
Боль	Смущение
Грусть	Скованность
Напряжение	Скука
Одиночество	Сомнение
Опасение	Страх
Отчаяние	Тревога
Печаль	Фрустрация

## ПОТРЕБНОСТИ

### Связь

Близость  
Быть увиденным /  
услышанным  
Восстановление  
Взаимодействие  
Дружба  
Доверие  
Забота  
Интимность  
Нежность  
Обратная связь  
(празднование  
или горевание)  
Общая реальность  
Общение  
Открытость  
Поддержка  
Понимание  
Признание  
Принадлежность  
Сопровождение  
Сотрудничество

### Развитие

Вдохновение  
Внесение вклада  
Вызов  
Духовность  
Креативность  
Новизна  
Приключение  
Смысл  
Спонтанность  
Ясность

### Наслаждение жизнью

Веселье  
Гармония  
Игра  
Красота  
Комфорт  
Легкость  
Мир  
Простота  
Стабильность  
Удовольствие

### Целостность

Аутентичность  
Интеграция  
Любовь  
Принятие себя  
Самоактуализация

### Автономия

Взаимное уважение  
Пространство  
Равные возможности  
Свобода

### Жизнеобеспечение

Воздух  
Движение  
Здоровье  
Отдых  
Питание (еда/вода)  
Сексуальное самовыражение  
Физическое благополучие  
Чувственность  
Эмоциональная безопасность

# Принципы эмоциональной устойчивости:



1. Чувствую что-то не потому, что кто-то что-то сделал или не сделал, а потому, что мне что-то важно.
2. Я несу ответственность за свои сознательные слова и действия.
3. Только я действительно знаю, что мне подойдет, остальные могут лишь догадываться.
4. Чем более трагическое выражение, тем сильнее боль.



\*Маршалл Розенберг  
гуманистический психолог, "Автор метода "Язык Жизни"