



ІІТМО

Занятие 2
Самосознание

Курс:
Эмоциональный интеллект

2023

- Научиться фиксировать и понимать свои эмоции
- Расширить свой эмоциональный словарь
- Научиться определять триггеры эмоций
- Овладеть техниками конструктивной саморефлексии
- Развить навык эмоциональной осознанности



По модели Д. Гоулмана:

- Эмоциональное самосознание
- Уверенность в себе
- Точная самооценка



Эмоциональная осознанность

ІІТМО

Мысли

У меня ничего не получится

Чувства

Напряженность, огорчение

Импульс

Убежать, спрятаться

Тело

Напряженные плечи, бурление в
животе

Медитация с изюминкой

Положите изюминку на ладонь, не думая о том, что со стороны вы выглядите нелепо, сконцентрируйтесь на том, что представляет собой ваше лакомство, словно вы никогда в жизни этого не видели, как будто только что родились или с луны свалились.

Проявите любопытство и заметьте самые разные признаки: цвет, форму, текстуру, края...

Очень медленно, отслеживая свои внутренние ощущения, поднимите руку, возьмите кусочек с ладони и положите на язык. Заметьте вкус, форму, вес (пока не глотайте).

Примерно через минуту начните медленно разжевывать то, что находится у вас во рту, и заметьте, какие у вас ощущения от сладкого или горького вкуса.

Заметьте, как у вас возникла потребность сделать глотательное движение. Продолжайте медленно разжевывать и глотать, каждую секунду ощущая, как пережеванное скользит по пищеводу в желудок.



Шоколадная медитация

ІІТМО

Выберите шоколад или конфету, которую вы никогда не пробовали.

— Разверните обертку. Вдохните аромат шоколада, полностью окунитесь в него.

— Отломите кусочек и посмотрите на него. Внимательно исследуйте форму и очертания.

— Положите кусочек на язык, чтобы он начал таять, и обратите внимание, хочется ли вам прижать его к небу. Попробуйте почувствовать хотя бы некоторые из множества вкусов.

— Если вы заметили, что отвлеклись, просто отметьте, на что именно, а потом снова вернитесь к дегустации.

— Когда шоколад полностью растает, медленно проглотите его. Почувствуйте, как он стекает по пищеводу.

— Прodelайте то же самое со следующим кусочком. Что вы чувствуете? Изменилось ли что-то? Показался ли вам шоколад в этот раз вкуснее, чем если бы вы ели его с обычной скоростью?

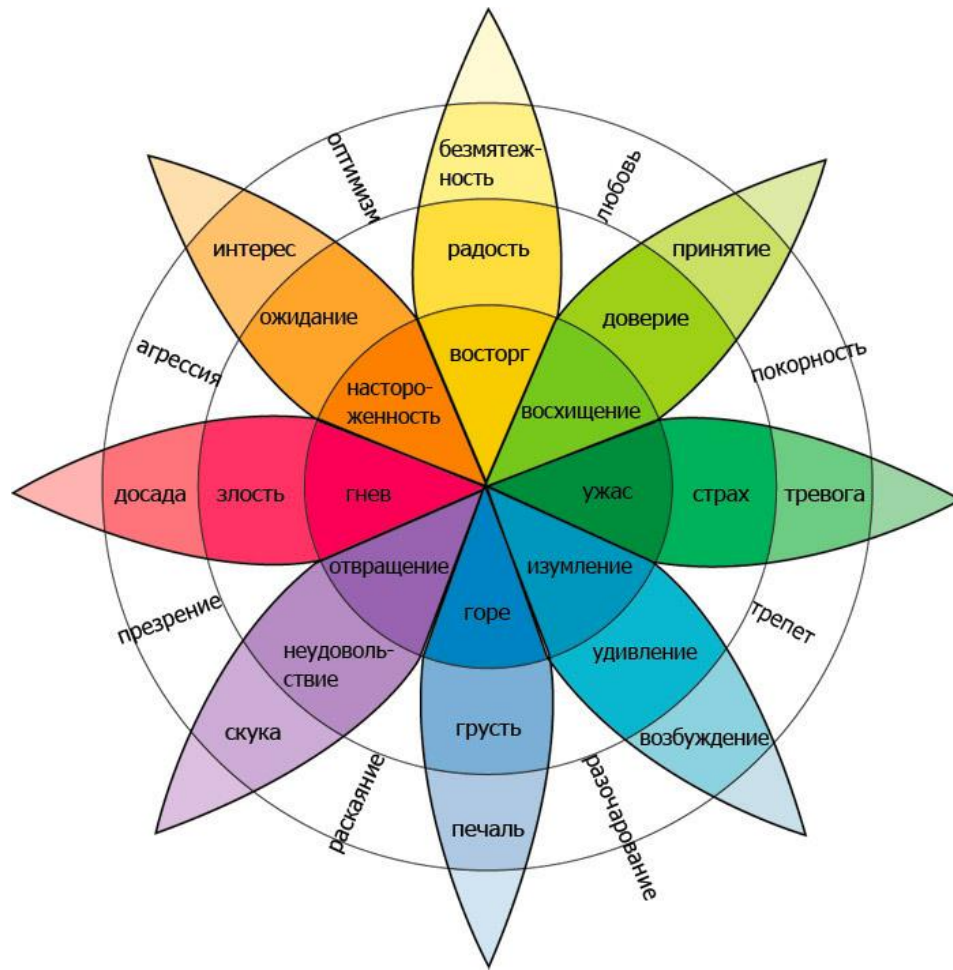


- **Страх** и **гнев** - связаны с выживанием
- **Печаль** и **радость** - связаны с удовлетворением /
неудовлетворением потребностей



Колесо эмоций Роберта Плутчика

ІІТМО



Пол Экман

О базовых эмоциях

Если мы не
чувствуем, что
происходит внутри,
то извне кажется,
что это судьба.

Карл Густав Юнг

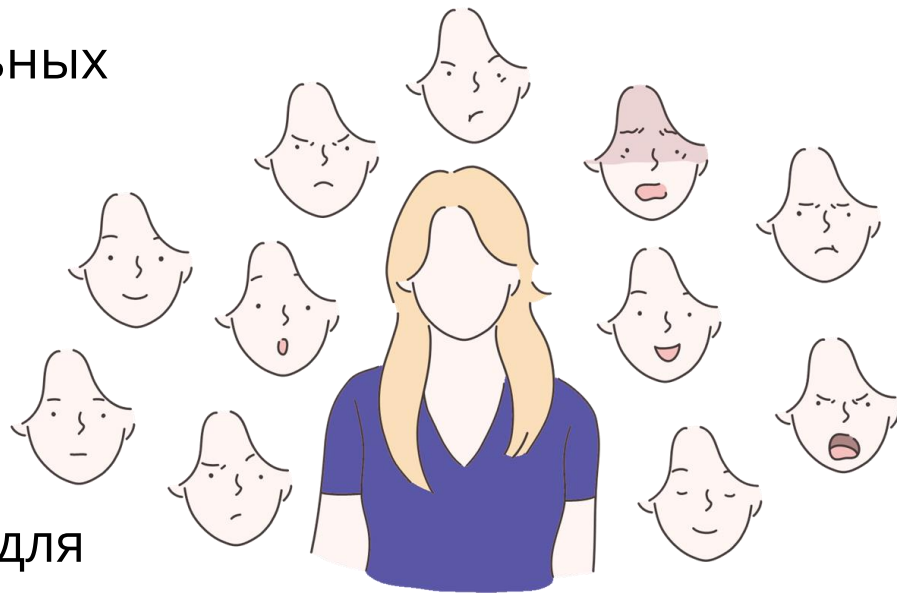


Для того, чтобы
понимать, какие
эмоции испытываешь,
важно уметь их
распознать и назвать

Что может препятствовать осознанию эмоций?

ІІТМО

- Восприятие эмоций как положительных и отрицательных
- Социальные запреты на проявления
- Превышение определенного уровня интенсивности эмоциональных сигналов
- Отсутствие подходящих слов для называния эмоций



Оценка

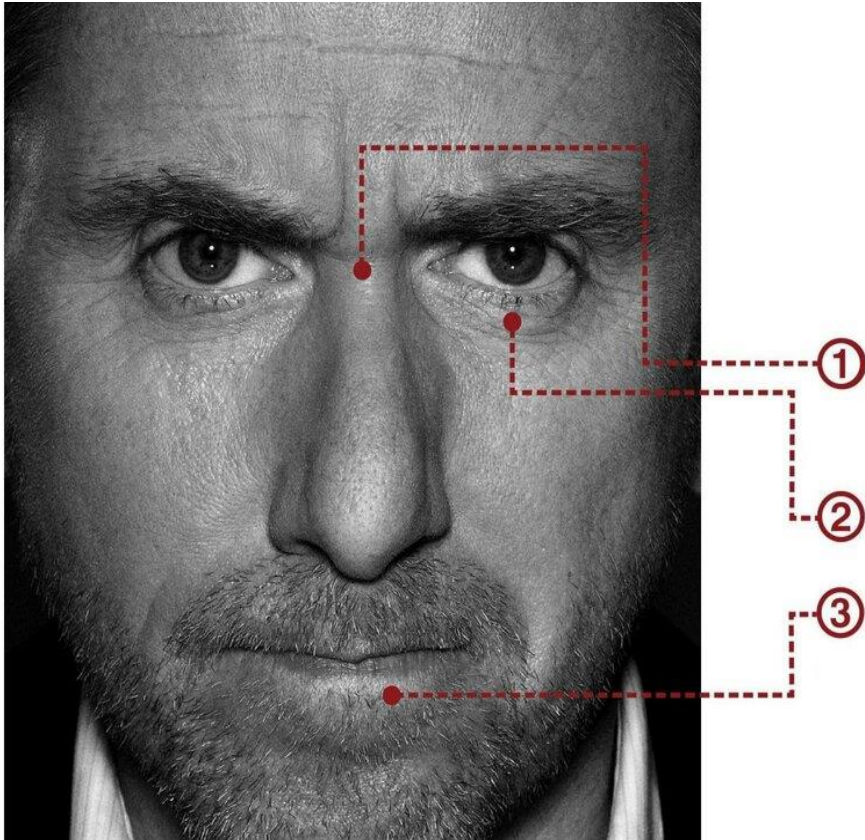
Мобилизация

Следообразования

Побуждения

Компенсация
информационного дефицита

Коммуникации



Гнев

Брови опущены и сведены вместе

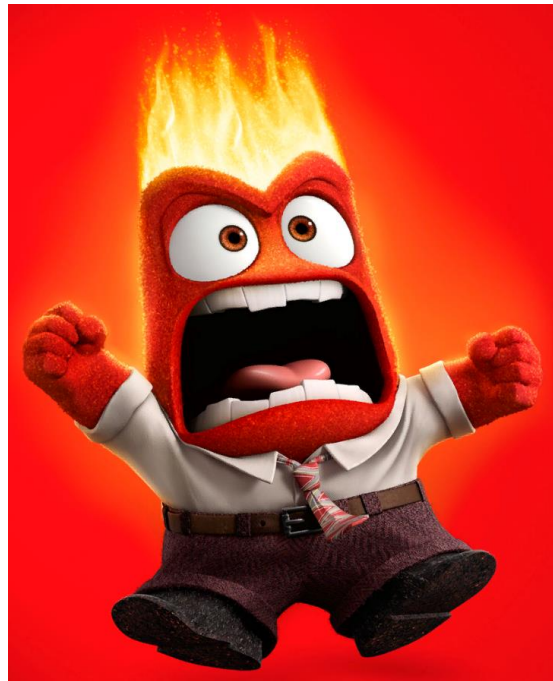
Блеск в глазах

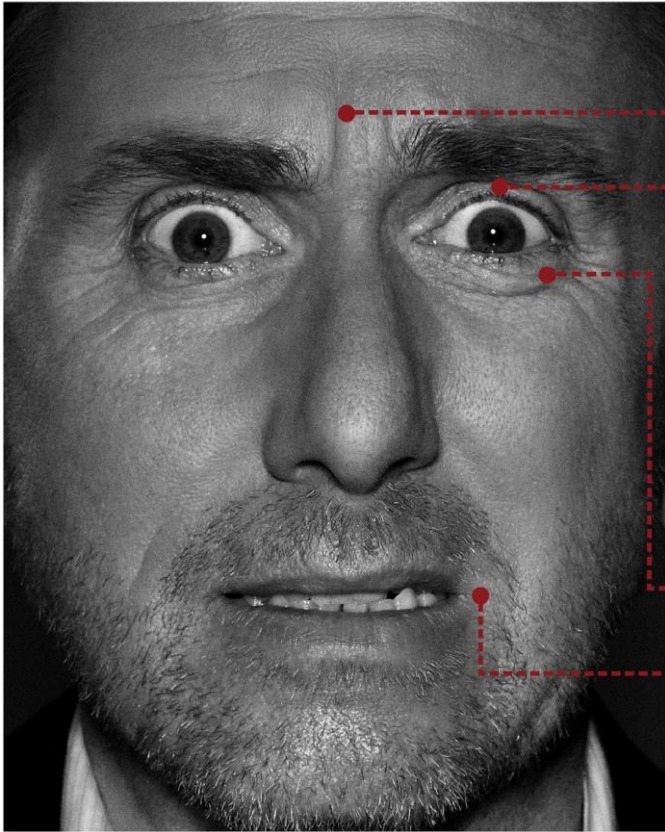
Рот закрыт, губы сужены

Варианты: раздражительность, недовольство, ожесточение, враждебность, сердитость, агрессия, злость, гнев, бешенство, ненависть, ярость

Функции:

- мотивирует на защиту интересов себя и близких
- может уменьшить наш страх и обеспечить энергией, чтобы противостоять угрозе
- предупреждает других об опасности





Страх

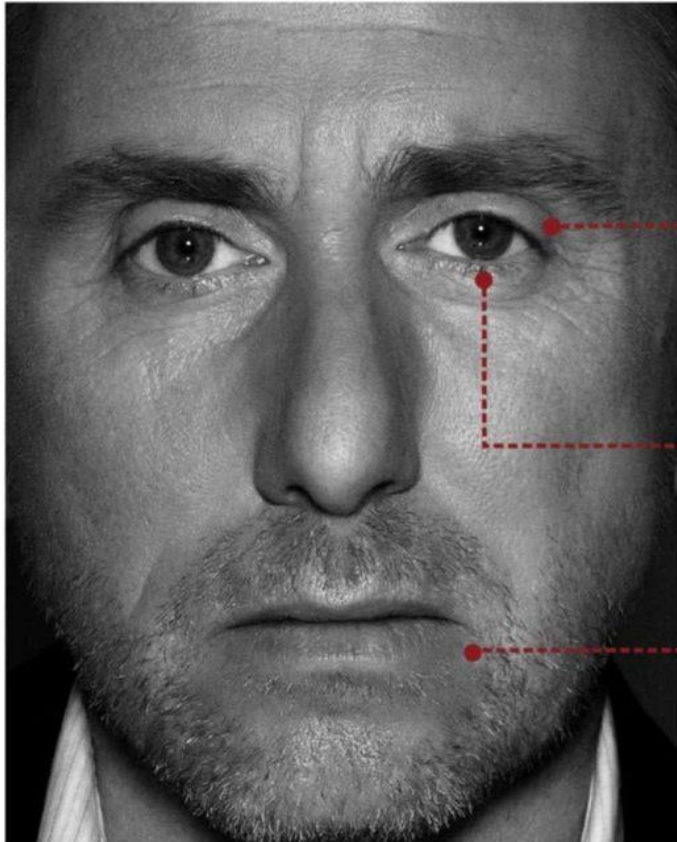
- ① Брови приподняты и вытянуты
- ② Верхние веки приподняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы немного вытянуты

Варианты: волнение, беспокойство, тревога, боязнь, испуг, страх, паника, кошмар, ужас

Функции:

- избежать / уменьшить вред
- мотивирует усилить свою безопасность
- сфокусировать внимание, мобилизуя ресурсы организма на то, чтобы справиться с опасностью
- может спасти жизнь, так как вынуждает нас действовать без раздумий





Печаль

①

Верхние веки слегка опущены

②

Рассеянный взгляд

③

Уголки рта слегка опущены

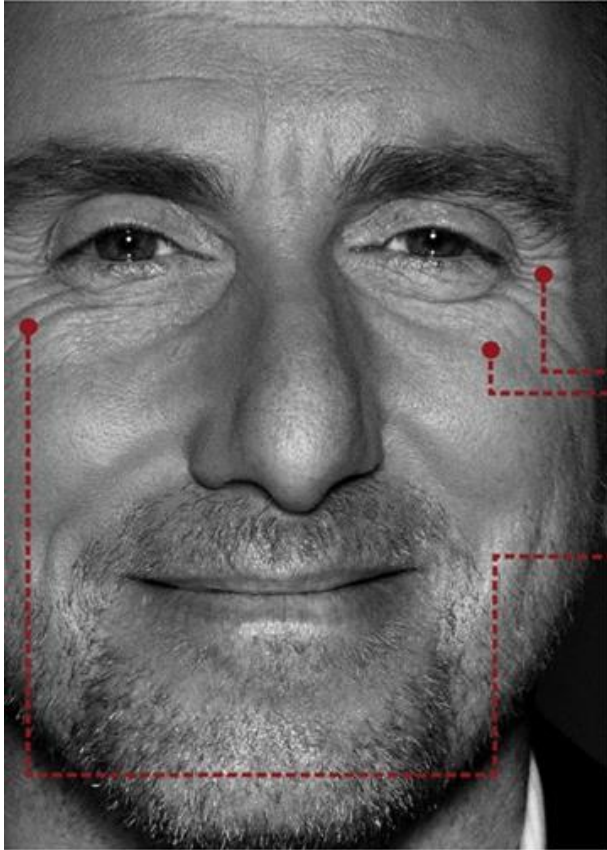
Варианты: расстройство, грусть, печаль, уныние, хандра, апатия, тоска, несчастье, горе, самобичевание, меланхолия, одиночество, отчаяние, депрессия

Функции:

- помогает сфокусироваться на том, что необходимо проанализировать
- может помочь справиться с потерей
- лицевое и речевое выражение грусти призывает на помощь других
- позволяет восстановить ресурсы



Радость



Небольшие морщинки в уголках
около глаз

Щёки приподняты

Задействованы мышцы вокруг глаз

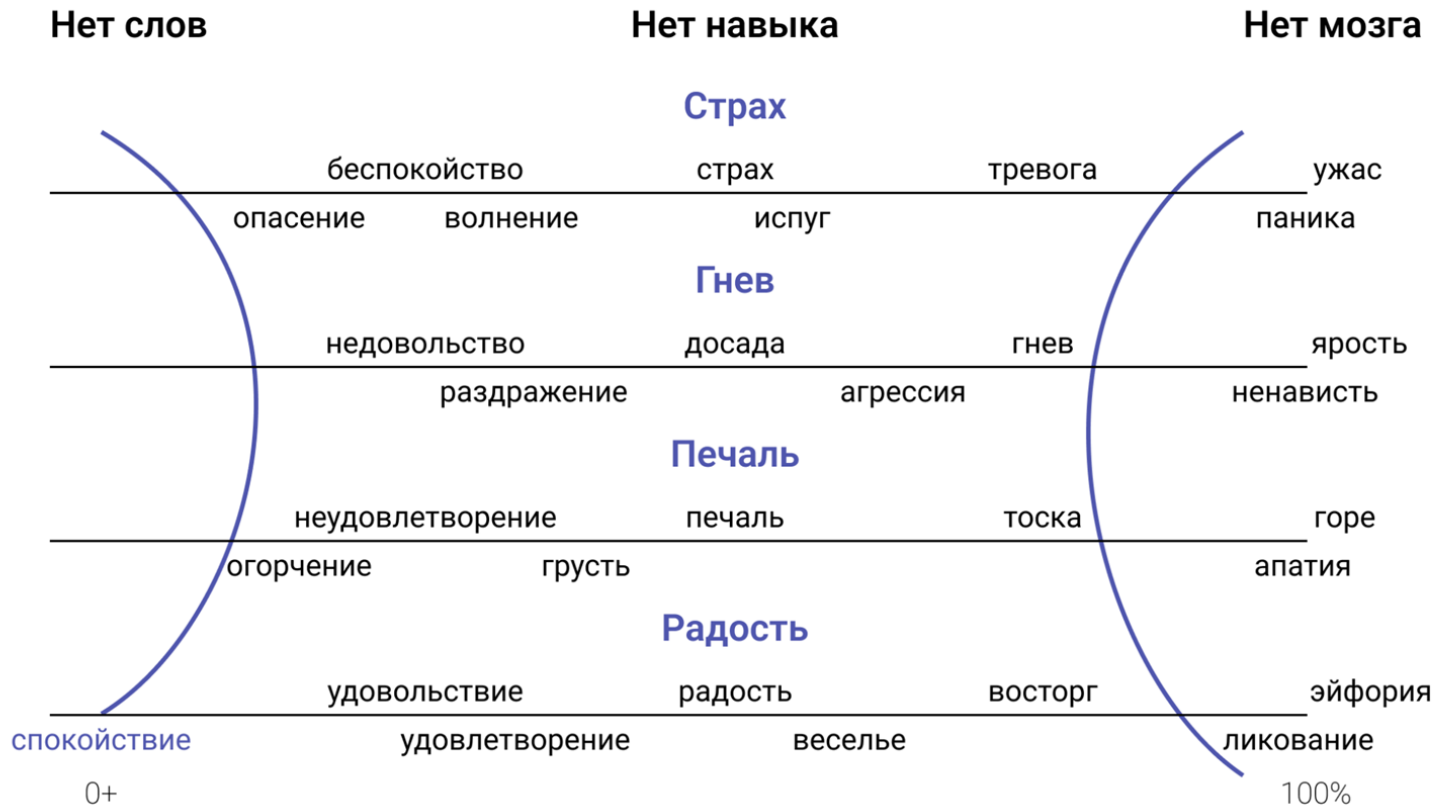
Варианты: спокойствие, умиротворение, облегчение, удовлетворение, благодарность, удовольствие, гордость, веселье, радость, счастье, восторг, экстаз, эйфория

Функции:

- мотивирует нас
- способствует креативному мышлению и выходу за рамки стереотипов
- побуждает к действиям, необходимым для выживания - отношения с противоположным полом, воспитание детей



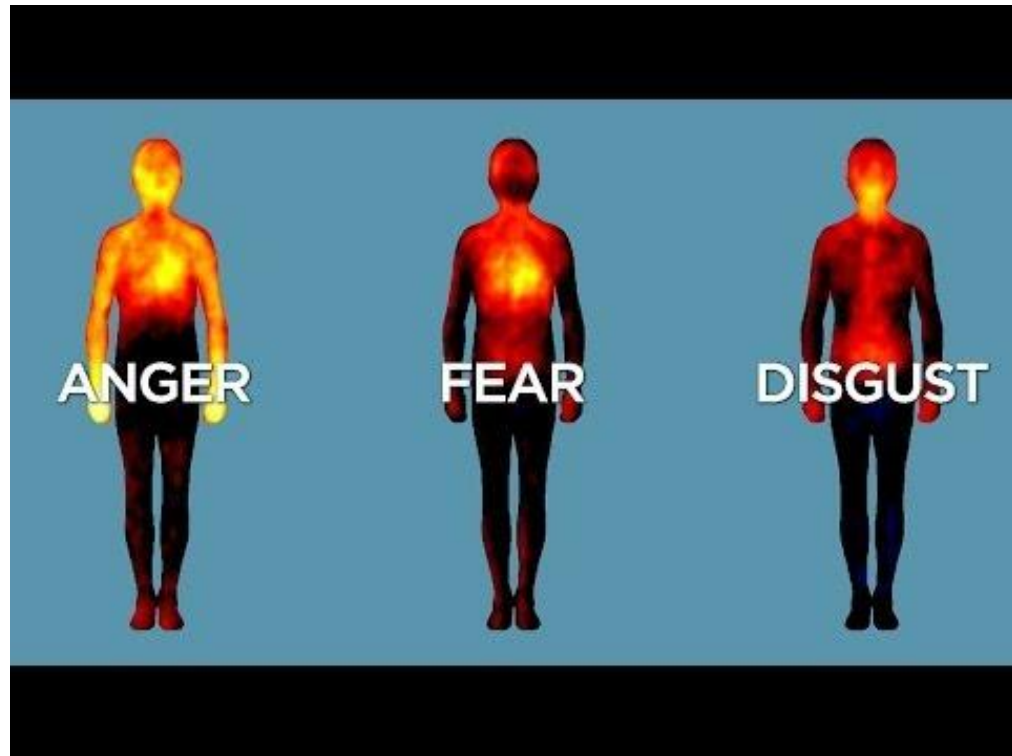
Глобальная драма эмоционального интеллекта



Связь эмоций с физическими ощущениями

ІІТМО

- Посмотрите видео о результатах исследования
- Как эта информация может быть полезна лично вам?



Чем плох вопрос “Почему?”

ІІТМО

- Мы даем самый простой ответ
- Эффект новизны: мы даем ответ, связанный со “свежими” эмоциями
- Мы не видим ситуацию целиком
- Изменения после такого самоанализа могут не дать результата



Перепишите свои вопросы для анализа ситуации, используя следующие вопросы:

Что?

Как?

Какие?

Зачем?

Практика. Управление вниманием

ІТМО



Сядьте удобно, закройте глаза.

Сосредоточьтесь сейчас только на ваших ощущениях в теле.

Почувствуйте как ваши ноги и таз касаются стула, как ваши руки касаются тела или стола, как расширяются ваши легкие, когда вы дышите. Поищите напряжение в теле, если оно есть, постарайтесь мышцы расслабить, почувствуйте температуру своего тела.

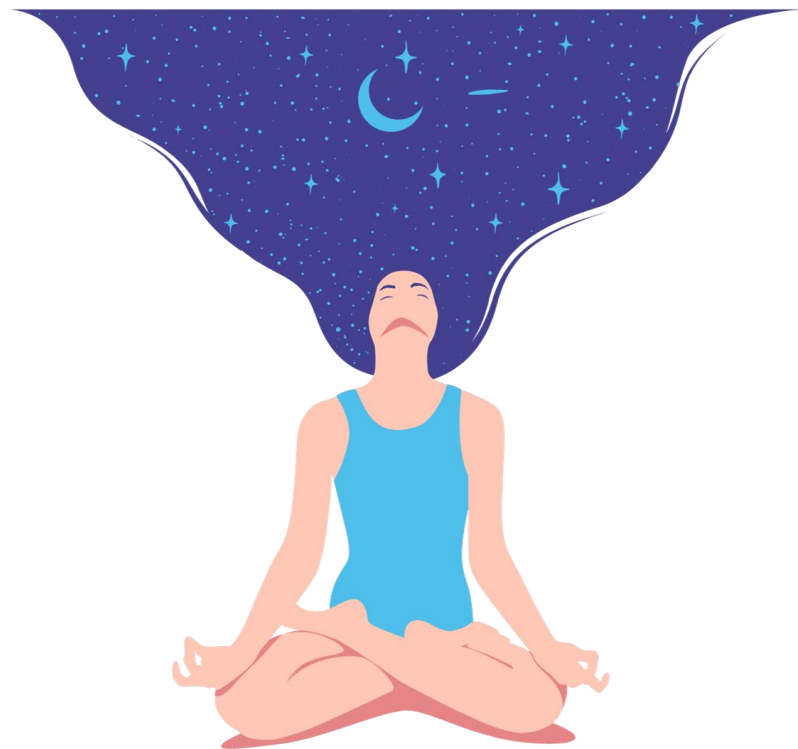
Далее сосредоточимся на слухе, что вы слышите рядом с собой, что слышите в аудитории, что слышите за окном, что слышите в коридоре.

Теперь откройте глаза, посмотрите внимательно на то, что вы видите вокруг, на своих одноклассников, на всю аудиторию, на то, что вы видите за окном.

Сядьте расслабленно с прямой спиной: руки лежат на коленях, плечи опущены, взгляд словно подвешен на ниточке к потолку. И поместите перед собой любой предмет как объект вашего фокуса внимания. Вы просто смотрите на него, не отвлекаясь.



Очень скоро вы заметите, что ваши мысли – в том числе и об этом объекте – увлекли вас прочь от наблюдения, и тогда вы опять возвращаетесь вниманием к объекту, не оценивая его, не анализируя, даже никак специально не разглядывая. Вы просто фиксируете на нем свое внимание. А теперь слегка расширьте фокус вашего внимания. Позвольте попасть в него не только объекту, но и тому, что его окружает. А теперь опять сфокусируйте внимание только на объекте.



Как еще повысить осознанность?

ІІТМО

- **Начните с дыхания** (дышите медленно, считая до четырех на вдохе и до четырех на выдохе. Естественно, вы начнете отвлекаться на разные мысли. Отмечайте их и отпускайте)
- **Осознанно наблюдайте** (Выберите какой-нибудь объект — цветок, насекомое, собственный палец на ноге — и на одну минуту сосредоточьтесь на нем)



Как еще повысить осознанность?

ІІТМО

- **Исследуйте процедуру**

(сосредоточьтесь на выполнении повседневной процедуры, как вы завариваете чай, например)

- **Слушайте по-настоящему**

(выберите музыкальное произведение — спокойный джаз или классику — и полностью сосредоточьтесь на его прослушивании, лучше всего в наушниках)



1. 🎥 Посмотрите видеолекцию “Управление эмоциями”
2. 📝 Выполните упражнение “Дневник эмоций” на стр. 2-5 рабочей тетради.
3. 🎥 Посмотрите видео Таши Эйрих “Increase your self-awareness with one simple fix”

IITMO

The image features a stylized profile of a human head facing right. The head is constructed from a complex network of thin blue lines connecting small, glowing blue nodes, resembling a neural network or a digital mesh. The interior of the head is filled with a dense pattern of these lines and nodes. Surrounding the head, particularly on the left side, are numerous small, glowing blue nodes and lines, some of which are accompanied by binary digits (0s and 1s) in a light blue color. The background is a solid, dark blue color. The overall aesthetic is futuristic and technological.