



ІІТМО

Эмоциональная устойчивость

Пятая встреча

ВОПРОСЫ по домашнему заданию

Привести 6 ситуаций:

- Наблюдение, как вы поняли, что это не эмпатия;
- Альтернативные слова/действия, которые подошли бы больше.

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.

Список чувств и потребностей

ЧУВСТВА

Когда потребности удовлетворены:

Благодарность	Радость
Бодрость	Расслабленность
Воодушевление	Расширение
Восторг	Содержательность
Заинтересованность	Страсть
Любопытство	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

**Что еще разрушает
эмоциональную устойчивость?**

КРИТИКА

Критические мысли и слова

ІТМО



Эмоции

1. Действие.
2. **Обратная связь: сообщаем, что что-то можно делать или что-то нельзя.**
3. Коктейль гормонов (подтверждает, что все ОК: окситоцин, серотонин, дофамин, эндорфин).

ИЛИ

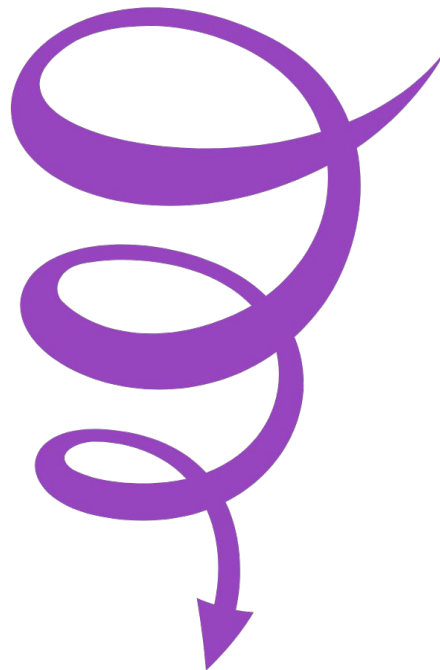
4. Коктейль гормонов (подтверждает, что все НЕ ОК: адреналин, кортизол и другие).



Спираль Эмоций

ІІТМО

- чувства;
- эмоции;
- навязчивые мысли;
- обвиняющие слова;
- действия.



Критика, как острый меч

ІТМО



Понять и сохранить спокойствие мешают:

ИТМО

- Критические мысли, направленные на себя



Понять и сохранить спокойствие мешают:

ІТМО

- Критические мысли, направленные на себя;
- Критические мысли, направленные на другого;



Понять и сохранить спокойствие мешают:

ИТМО

- Критические мысли, направленные на себя;
- Критические мысли, направленные на другого;
- Ярлыки.



Самопрощение.

**Возвращаем устойчивость, когда
чувствуем себя виноватыми.**

Практика “Самопрощения”

ІІТМО



- Вспомните ситуацию, где до сих пор чувствуете себя виноватым;
- Берите ситуацию на 4-6 баллов из 10 по сложности.



Дневник самопрощения

ИТМО

1. Мои критические мысли о собственном поведении, действии или бездействии:

2. Мое наблюдение без критики, предположений и обобщений:

3. Мои чувства в этой ситуации:

4. Мои потребности, которые были не удовлетворены:

5. Мои потребности, которые были удовлетворены:

6. Какие действия я могу запланировать, чтобы все эти потребности были удовлетворены:

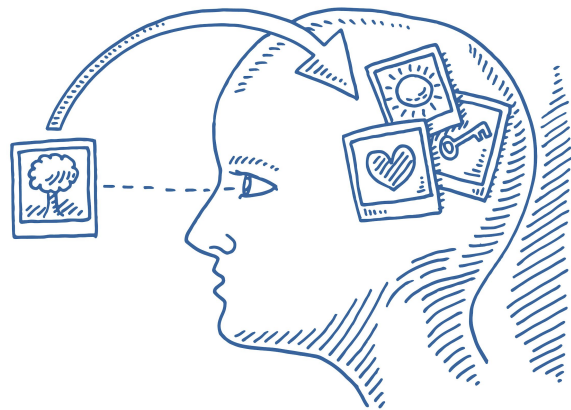
Дневник (формула) самопрощения: **ІТМО**

- Мои критические мысли о собственном поведении, действии или бездействии:



Дневник (формула) самопрощения: **ІТМО**

- Мое наблюдение без критики, предположений и обобщений:



Дневник (формула) самопрощения: **ИТМО**

Когда потребности удовлетворены:

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

- Мои чувства в этой ситуации:

Когда потребности не удовлетворены:

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

Дневник (формула) самопрощения: **ИТМО**

- Мои потребности, которые оказались не удовлетворены:

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

Дневник (формула) самопрощения: **ИТМО**

- Мои потребности, которые были удовлетворены:

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

Дневник (формула) самопрощения: **ІІТМО**

- Какие действия я могу запланировать, чтобы все эти потребности были удовлетворены:



Практика “Самопрощения”

ІТМО



- Вспомните ситуацию, где до сих пор чувствуете себя виноватым;
- Берите ситуацию на 4-6 баллов из 10 по сложности.



Как изменилось
ваше состояние?

Насколько
реалистичный
вариант вы нашли?

5 минут перерыв - отметить всех присутствующих
(проверьте, что указаны фамилии!).

Критика, которую вы слышали

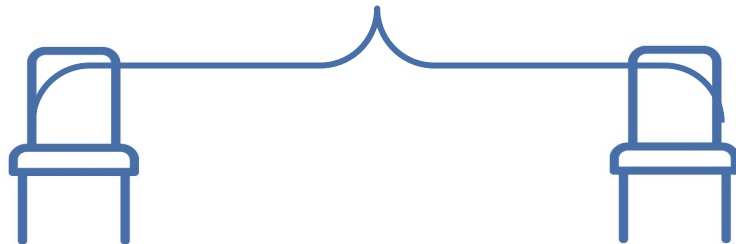
Упражнение “4 стула”

ІТМО

Упражнение “4 стула”

ІІТМО

РАЗЪЕДИНЯЮЩИЕ мысли



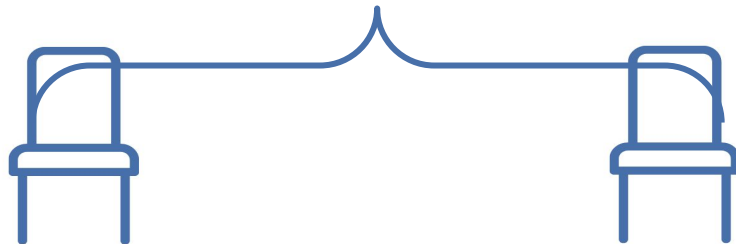
Критика в адрес себя

Критика в адрес другого

Упражнение “4 стула”

ІТМО

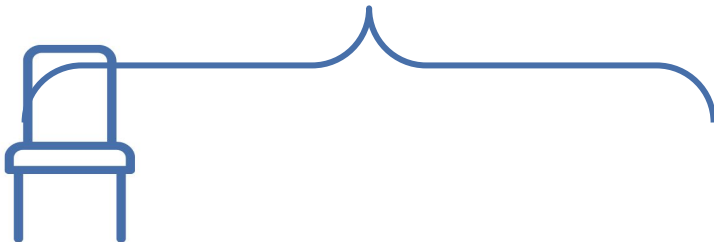
РАЗЪЕДИНЯЮЩИЕ мысли



Критика в адрес себя

Критика в адрес другого

СОЕДИНЯЮЩИЕ мысли



Эмпатия к себе

Список чувств и потребностей

ЧУВСТВА

Когда потребности удовлетворены:

Благодарность	Радость
Бодрость	Расслабленность
Воодушевление	Расширение
Восторг	Содержательность
Заинтересованность	Страсть
Любопытство	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

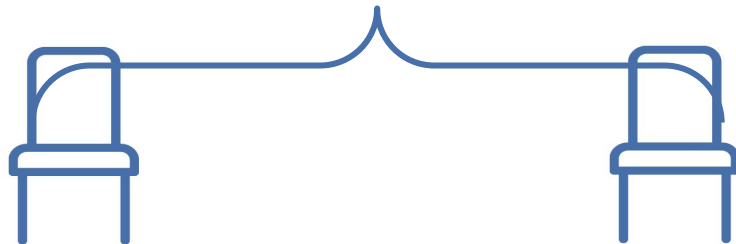
Жизнеобеспечение

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

Упражнение “4 стула”

ІІТМО

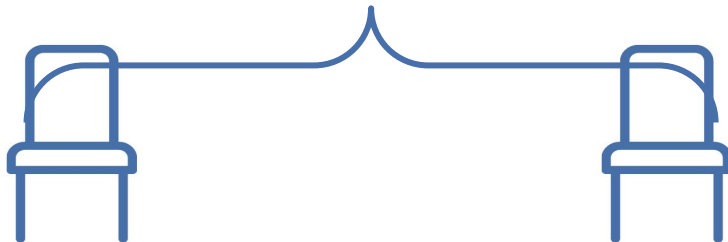
РАЗЪЕДИНЯЮЩИЕ мысли



Критика в адрес себя

Критика в адрес другого

СОЕДИНЯЮЩИЕ мысли



Эмпатия к себе

Эмпатия к другому

Список чувств и потребностей

ЧУВСТВА

Когда потребности удовлетворены:

Благодарность	Радость
Бодрость	Расслабленность
Воодушевление	Расширение
Восторг	Содержательность
Заинтересованность	Страсть
Любопытство	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

Организационное о домашнем задании

Домашнее задание (3 недели)



Критерий	min, баллов	max, баллов
Шаги алгоритма описаны последовательно	0	3
Описаны все шаги алгоритма работы с критикой	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

Будьте жирафом

ИТМО



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.