



ІІТМО

Эмоциональная устойчивость

Седьмая встреча

Комментарии про домашнее задание

**Оправдание - это не решение
ситуации!**

**Войти в положение не значит
понять человека**

**Знать как правильно и
делать как обычно**

**Думать по-новому,
действовать по-старому**

4 шага решения конфликта и эмоциональной устойчивости

4 шага

1. Наблюдение;
2. Самоэмпатия;
3. Эмпатия;
4. Просьба.



Post empathic solution

Реалистичный план действий?

Как найти решение?

Советы (свои, чужие);

Опыт, в том числе успешный и не успешный;

Креатив (сильные стороны, таланты);

Мозговой штурм (люди, с которыми безопасно);



Визуализация, мечта;

Дневник “благодарности”.

**Если ситуация произошла давно и
все еще вас “цепляет”**

Как сказать нет без агрессии и вины:



1. Разделить просьбу на 2: просьба о действии   и просьба о связи;
2. Свериться с собой, чему вы хотите сказать “ДА”;
3. Сказать “нет” чуждой стратегии, сказать “да” связи с человеком и предложить свой вариант.

И вместо НО

Практика “Отказ в парах”

ІІТМО

- Попросите друг друга о чем-то;
- Откажите, сказав “Да” связи и “Нет” предложенной стратегии.

5 минут.

Сколько успеете диалогов.

Дневник

работы с прошлым

ІТМО

1. Мое наблюдение: я вспомнила, осознала, заметила что-то, что было в прошлом и трогает меня до сих пор:

2. Критические мысли по отношению к себе тогда и сейчас:

3. Критические мысли по отношению к тем, кто был рядом тогда:

4. Возможно, тогда
я чувствовала

5. Возможно, мне
было важно

Я чувствовал/а _____, потому что я бы хотел/а _____

Я чувствовал/а _____, потому что _____ было важно для меня

Я чувствовал/а _____, поэтому мне было важно _____

6. Мое чувство об этой
ситуации сейчас:

7. Моя потребность
(которая не удовлетворена)

Я чувствую _____, потому что я бы хотел/а _____

Я чувствую _____, потому что _____ важно для меня

Я чувствую _____, поэтому мне важно _____

8. После обдумывания этой ситуации - какие действия я могу запланировать, чтобы потребности из пятого и седьмого блока были удовлетворены?

Дневник (формула) работы с прошлым:

ІТМО

- Мое наблюдение: я вспомнила, осознала, заметила что-то, что было в прошлом и трогает меня до сих пор:



Дневник (формула) работы с прошлым:

ІТМО

- Критические мысли
по отношению к себе
тогда и сейчас:



Дневник (формула) работы с прошлым:

ІТМО

- Критические мысли
по отношению к тем,
кто был рядом тогда:



Дневник (формула) работы с прошлым:

ІТМО

- Мои чувства тогда.
Возможно, тогда я
чувствовала:



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

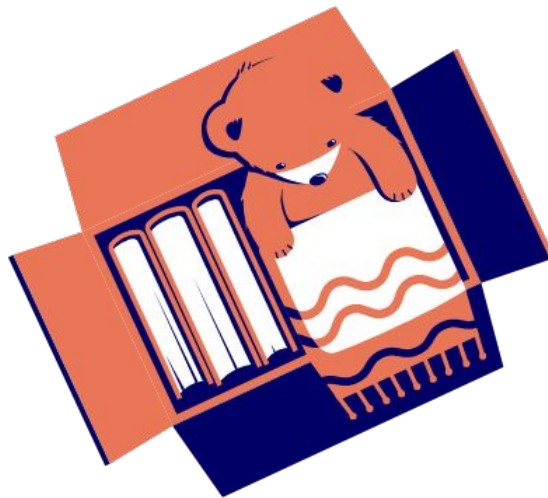
Жизнеобеспечение

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

Дневник (формула) работы с прошлым:

ІІТМО

- Мои потребности тогда. Возможно, мне было важно:



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

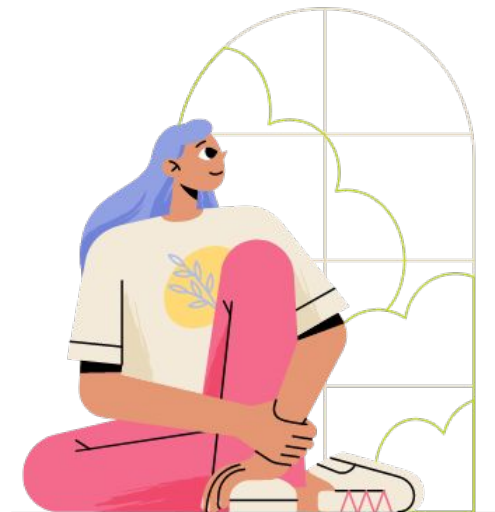
Жизнеобеспечение

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

Дневник (формула) работы с прошлым:

ИТМО

- Мое чувство об этой ситуации сейчас:



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

Дневник (формула) работы с прошлым:

ІТМО

- Моя потребность,
которая не
удовлетворена:



Дневник (формула) работы с прошлым:

ІТМО

- Чувства и потребности тех, кто был рядом?



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

Дневник (формула) работы с прошлым:

ІТМО

- После обдумывания этой ситуации, какие действия я могу запланировать, чтобы потребности “тогда” и “сейчас” были удовлетворены?



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

ВАШИ ВОПРОСЫ

Будьте жирафом

ИТМО

