**Домашнее задание 1. Эмоциональная компетентность**

**Задание.** Цель тренировать навык замечать чувства и потребности в ситуациях и навык управления собственной эмоциональной устойчивостью. Для этого вам необходимо выбрать 3 ситуации, которые выбили вас из позитивного расположения духа.

Это могут быть ситуации из разных сфер вашей жизни: случайное общение в транспорте, просьба от близкого человека, случайное внешнее событие.

Это могут быть простые события, которые случаются в вашей жизни регулярно и регулярно выводят из себя или разовое событие, которое внезапно для вас пошатнуло ваше эмоциональное равновесие.

Заполните таблицу №1, выполняя пункты списка:

1. Выберите 3 ситуации, в которых ваше эмоциональное равновесие пошатнулось. Опишите их в столбце «ситуация», каждую ситуацию в новой ячейке. Опишите ваши мысли, ощущения в теле, действия других людей, которые вам не понравились.
2. Среди описания обратите внимания на чувства, которые до сих пор звучат в вас.
3. Выберите 1 самую актуальную потребность, которая стоит за этими чувствами.
4. Найдите еще 3 ситуации для каждого случая, где найденная вами потребность была удовлетворена.

*Таблица №1. Ситуации, потребности и альтернативные способы их удовлетворения*

| № п/п | Ситуация | Чувства | Неудовлетворенная потребность | Альтернативные способы |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Поздно вечером в общественном транспорте я чувствовала сильную усталость после долгого рабочего дня. На остановке вошла группа подростков, которые начали громко шутить и бросаться шутками в адрес пассажиров, включая меня. Это вызвало раздражение и напряжение в теле. | Раздражение, усталость, недовольство. | Потребность в спокойствии и безопасности. | Попробовать найти место в транспорте, где не так много людей. |
| Использовать наушники для блокирования шума и дистанцироваться от ситуации. |
| Попросить подростков быть более вежливыми и уважительными к окружающим. |
| 2 | Моя близкая подруга обратилась ко мне с неожиданной просьбой о помощи, которая требовала больших временных затрат с моей стороны. Я уже была занята другими делами и это вызвало волнение и некоторое беспокойство за свое время и ресурсы. | Волнение, беспокойство, недоумение. | Потребность в уважении к моему времени границам. | Обсудить с подругой возможные альтернативные способы помощи, которые были бы менее нагрузочными для меня. |
| Выделить конкретное время для этой просьбы, чтобы не было пересечения с моими текущими делами. |
| Предложить помощь в более подходящее для меня время. |
| 3 | Во время вечеринки у меня возник разговор с незнакомцем, который начал критиковать мои убеждения и взгляды, выраженные в разговоре. Это вызвало внутреннее беспокойство и чувство неловкости, так как я не ожидала такой агрессивной реакции. | Беспокойство, неловкость, раздражение. | Потребность в уважении и взаимопонимании в общении. | Попытаться уйти от разговора, переключив тему на более нейтральную. |
| Попросить незнакомца быть более вежливым и уважительным в общении. |
| Попробовать понять точку зрения собеседника и выразить свои мысли и убеждения спокойно и уверенно, не поддаваясь на провокации. |

**Задание 2.** Запишите выводы

| Вывод 1: Насколько вам было легко заметить ситуации, где ваше эмоциональное состояние изменилось?  Было достаточно легко заметить ситуации, где мое эмоциональное состояние изменилось. Обычно я обращаю внимание на изменения в своем настроении, наличие негативных или положительных эмоций и физические ощущения, такие как напряжение, усталость или беспокойство, чтобы не срываться на окружающих людей. |
| --- |
| Вывод 2: По каким признакам или критериям вы можете оценить свое эмоциональное состояние наиболее точно?  Напряжение в мышцах, чувство легкости или тяжести в теле, быстрое или замедленное сердцебиение. Наличие негативных или позитивных мыслей, способность сосредоточиться. Изменения в общении с окружающими, реакции на различные ситуации. |
| Вывод 3: Как изменилось ваше состояние после найденных альтернатив для выбранной потребности?  Я почувствовала больше уверенности в себе и спокойствия. Это также помогло мне чувствовать себя более уравновешенным и контролирующим ситуацию в целом. |