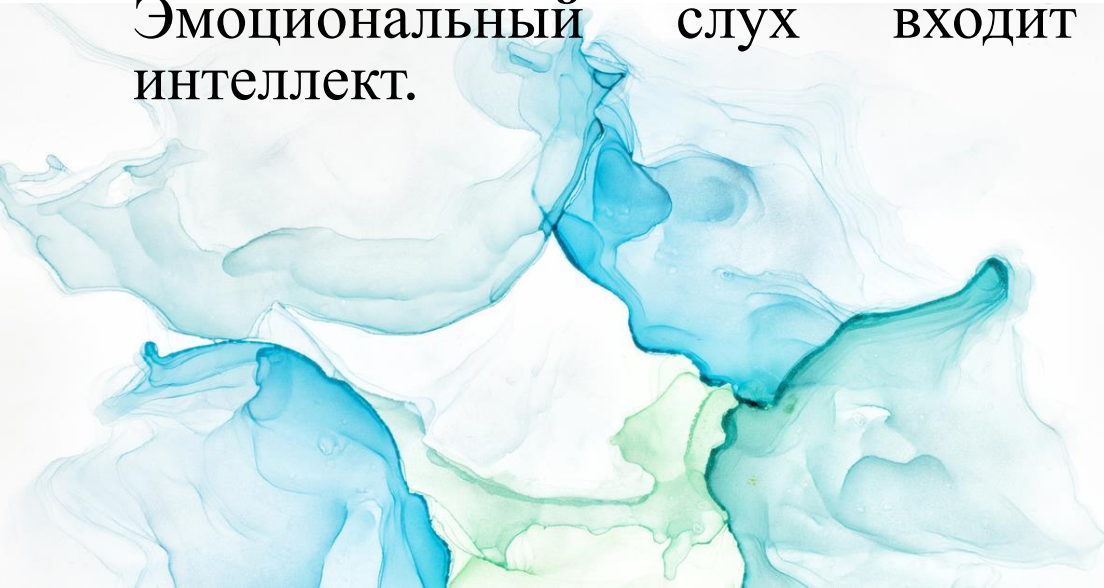


Эмоции другого

Эмоциональный интеллект — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим.

Эмоциональный слух означает способность опознания эмоций по речи и пению человека.

Эмоциональный слух входит в эмоциональный интеллект.



Типичные ошибки при взаимодействии с эмоциями другого

- Не замечать эмоции другого человека, относиться к ним, как к чему-то мешающему.
- Недооценивать значимость эмоции другого.
- Заставить человека немедленно перестать испытывать эмоцию.
- Поддаваться чужим эмоциям.
- Нести ответственность за чужие эмоции.



Что делать с эмоциями другого

- Ориентируйтесь на свое состояние (прежде чем кому-то помочь, вступать в диалог или проявлять эмпатию, спросите себя — у меня есть на это ресурс?)
- Соединить свои чувства и потребности. (если вы взяли паузу, проанализируйте, какая потребность стоит за вашей эмоцией)
- Снизить накал эмоций в моменте. (поменяйте позу, если эмоции другого человека вас захлестывают)



Реакции на агрессию другого

«Дровишки»

(что часто хочется сделать, сталкиваясь с чужой агрессией, и что на самом деле повышает ее уровень)

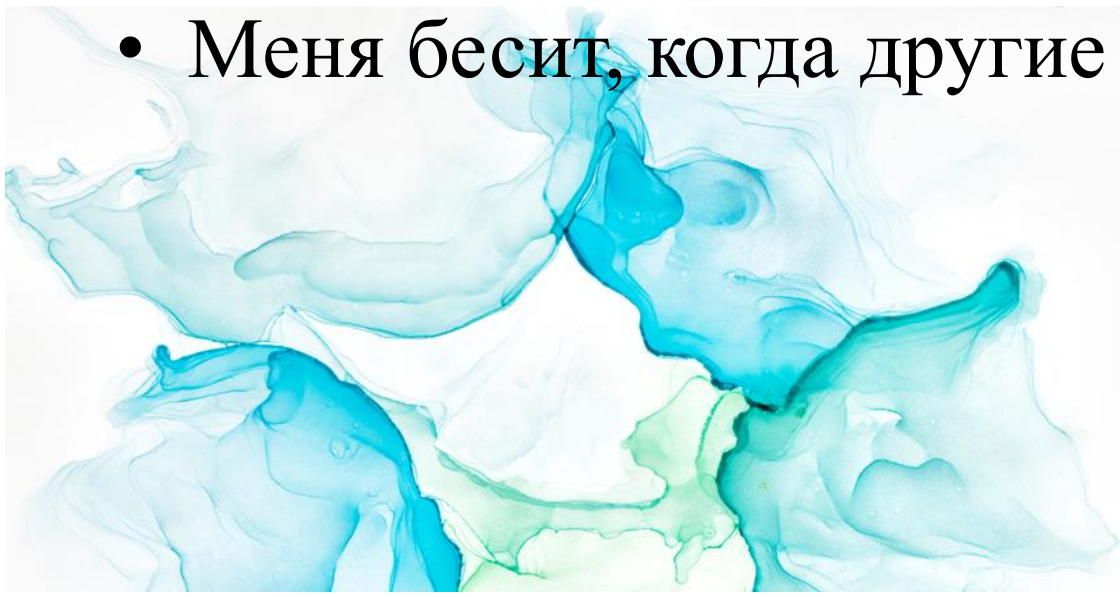
«Ковшики с водой»

(что имеет смысл делать, если вы действительно хотите снизить уровень чужой агрессии)

Перебить, остановить поток обвинений	Дать выговориться
Повысить тон в ответ, использовать агрессивные или защищающиеся жесты	Держать на контроле невербальную коммуникацию: разговаривать, сохраняя спокойную интонацию и жесты
Отрицать свою вину, возражать, объяснить, что партнер по взаимодействию не прав; говорить «нет»	Найти, с чем можно согласиться, и сделать это; говорить «да»
Оправдаться или пообещать немедленно все исправить	Спокойно согласиться с тем, что неприятная ситуация произошла, не вдаваясь в объяснение причин
Снизить значимость проблемы: «Да брось ты, ничего страшного не случилось», «Чего ты так занервничал-то?» и т. д.	Признать значимость проблемы
Говорить подчеркнуто сухим официальным тоном	Проявить сочувствие
Использовать ответную агрессию: «А ты-то сам?!», сарказм	Еще раз проявить сочувствие

Принятие эмоции другого

- На людях никогда нельзя проявлять...
- Нельзя позволять себе...
- Это возмутительно, когда...
- Неприлично...
- Меня бесит, когда другие люди...



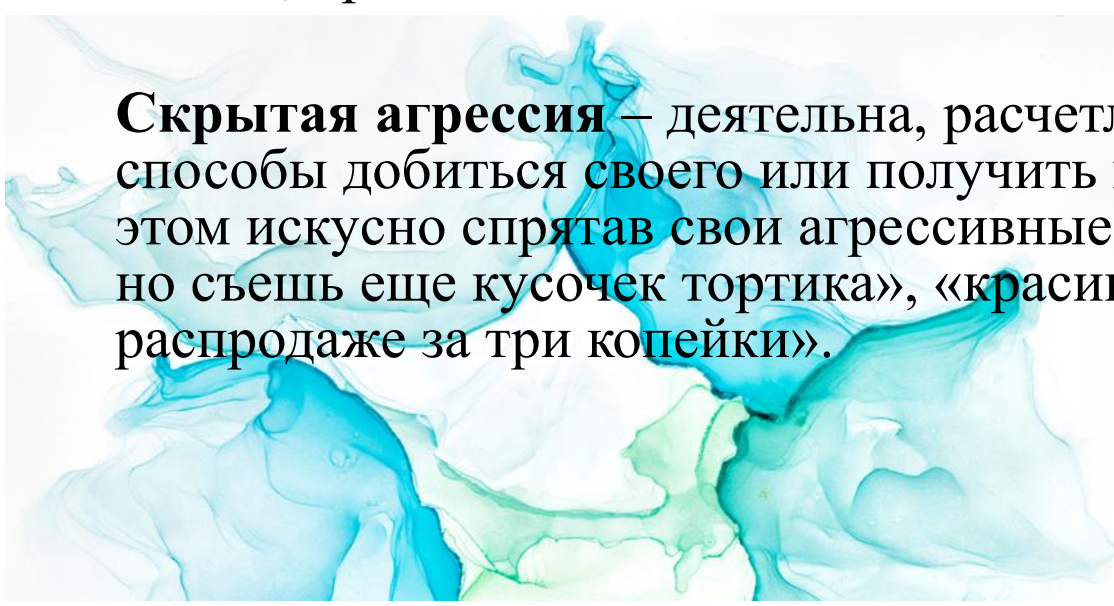
Пассивная и скрытая агрессия

Причина пассивной и скрытой агрессии:

Ребёнку запрещали проявлять гнев, стыдили за злость и требовали немедленно успокоиться. Во взрослом состоянии ему будет очень трудно говорить о своих чувствах открыто.

Пассивная агрессия – агрессия в бездействии. « все нормально», «делай что хочешь», « я опять забыл», отказ сотрудничества , бойкот, проявления обиды и недовольства, жалобы и нытье.

Скрытая агрессия – деятельна, расчетливые и хитроумные способы добиться своего или получить нужную реакцию, но при этом искусно спрятав свои агрессивные намерения. « Ты худеешь, но съешь еще кусочек торта», «красивое платье, видела его на распродаже за три копейки».



Что делать с пассивной агрессией другого

- Придерживаться зрелой взрослой позиции, вы сейчас имеете дело с израненным «ребенком», который не умеет говорить открыто.
- Дать безопасное пространство открыто выразить агрессию.
- Поразмышлять на тему, почему другой скрыто агрессивен, и поделиться с ним своими наблюдениями.
- Предложить свои варианты решения этой проблемы.
- Не вступать в игру с пассивным агрессором.

