Тема: Емоційна компетентність особистості – орієнтація на цінності.

Гільова Лариса Леонідівна,
старший викладач кафедри психології СОІППО,
навчаючий тренер WAPP,
сертифікований психотерапевт

Структура особистості

У кожній людині є сховище зі скарбами

Східна мудрість

Кожна дитина народжується з потенційними можливостями (або базовими здібностями):

Первинні здібності

- Здібності до любові емоційного ставлення
- Емоційний розвиток

Вторинні здібності

- Здібності до пізнання
- Пізнавальний розвиток

Концепції емоційного інтелекту- 80-90 роки XX

- Описують здібність людини обробляти емоції, як інших, так і власні; знаходити обгрунтовані рішення і обирати варіанти.

- СС включає розуміння себе та поведінки на трьох рівнях
- 1 рівень. Що ви робите, ваші дії – автоматизми, відволікання. Як перешкоди.

Три рівні розуміння себе та поведінки

- 2 рівень. - Що переживаєте з цього приводу? Афекти, базові емоції, складні- амбівалентні, токсичні.

- 3 рівень. - Чого про себе не знаю? Або не бажаю визнавати.
- Сліпа область. Дія механізмів психологічного захисту.

Емоційне безсилля

Дизгармонійний розвиток , емоційні травми

Дія емоційних бар'єрів. 1. Емоційне оніміння. Алексітимія. «Холодна голова».

2. Соматизація. Відчуття в тілі. Емоційна несвідомість (відчуття – невпізнані емоції- ірраціональна поведінка).

3. Емоційний хаос- подібність первиному досвіду немовлят. Імпульсивність. Неконтрольованість

Емоційна грамотність – це

емоційний інтелект, сфокусований на любові як центральному ставленні.

(К. Штайнер)

Єдині емоційні здібності, що покращують життя людей є навички спрямовані на любов, допомогу в співпраці, на стосунки без застосування маніпуляцій, емоційного насильства та домінування.

Основа емоційної компетентності

- Здібність зустрічатися, усвідомлювати та переживати різні почуття +/-
- Розвивати емоційну базу Я+ Ти+ Вони+
- Вміння справлятися з емоційним напруженням, витримувати змішані емоції: страх-злість- образа.
- Зберігати власні психологічні межі, кордони
- Стрессостійкість, вміння відновлюватись
- Розширювати діапазон емоційних виборів
- Вміння реагувати по - іншому

Основа ментального здоров’я

- Ясність розуму, здібність до раціонального мислення на відміну від ірраціонального
- Зв’язок з реальністю
- Салютогенний підхід – мислення орієнтоване на пошук можливостей
- Розрізнення зовнішньої та внутрішньої реальності, «думай глобально - панікуй локально»
- Адекватність, вміння знаходити та обирати варіанти: мінімум- оптімум- максимум.

Емоційна компетентність, її сфери

- Внутрішньо -особистісна: здатність розуміти себе та керувати емоціями.
- Міжособистісна: емпатія- розуміння і співчуття, соціальна відповідальність, стосунки з сім'єю, друзями, колегами та далекими людьми або інших культур.
- Адаптивність: адекватна оцінка дійсності, гнучкість, уміння вирішувати проблеми.
- Керування стресом: стрессостійкість, контроль над імпульсами.
- Загальний настрій: стосунки з життям, 4 мотивації до життя.

"Планете не нужно большое
количество "успешных людей".
Планета отчаянно нуждается
в миротворцах, целителях,
реставраторах, сказочниках и
любящих всех видов. Она
нуждается в людях, рядом
с которыми хорошо жить.
Планета нуждается в людях
с моралью, которые сделают
мир живым и гуманным.
А эти качества имеют мало общего с "успехом",
как он определяется в нашем обществе."
Далай Лама.