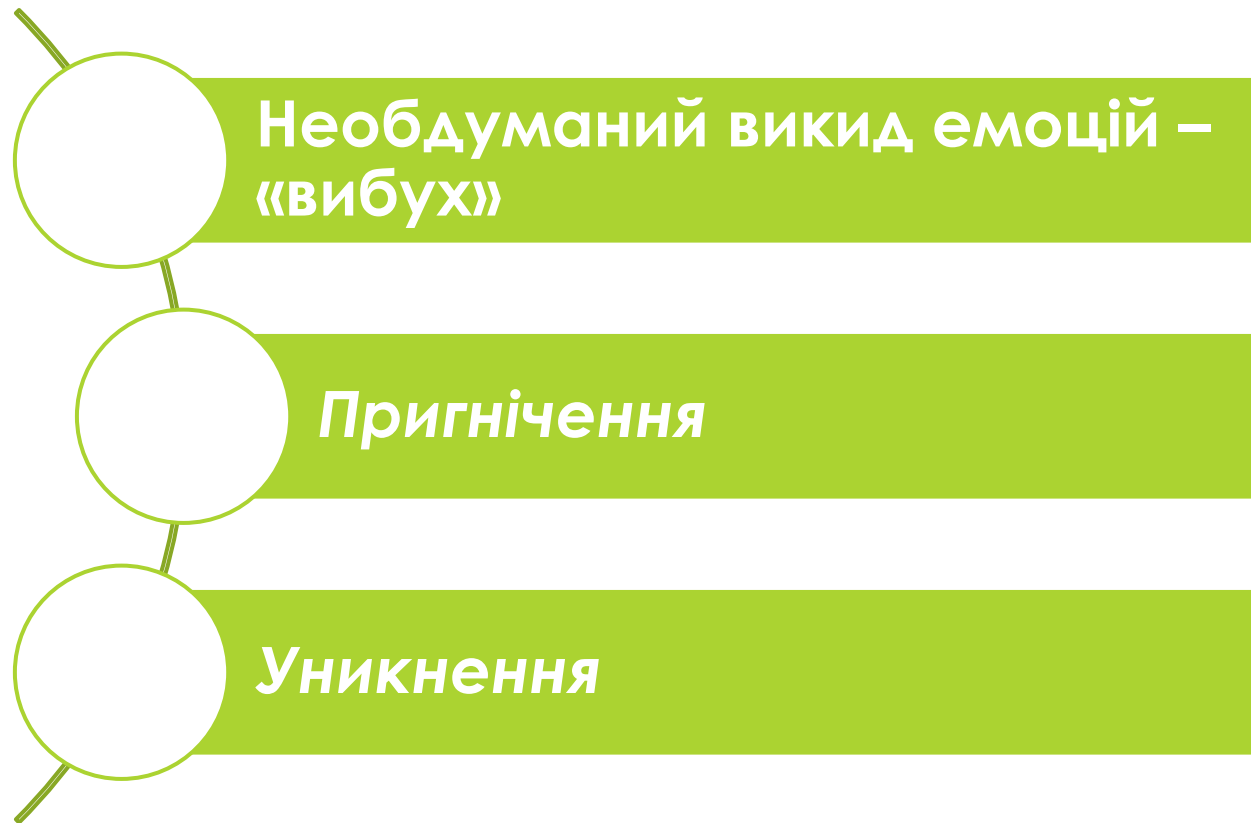


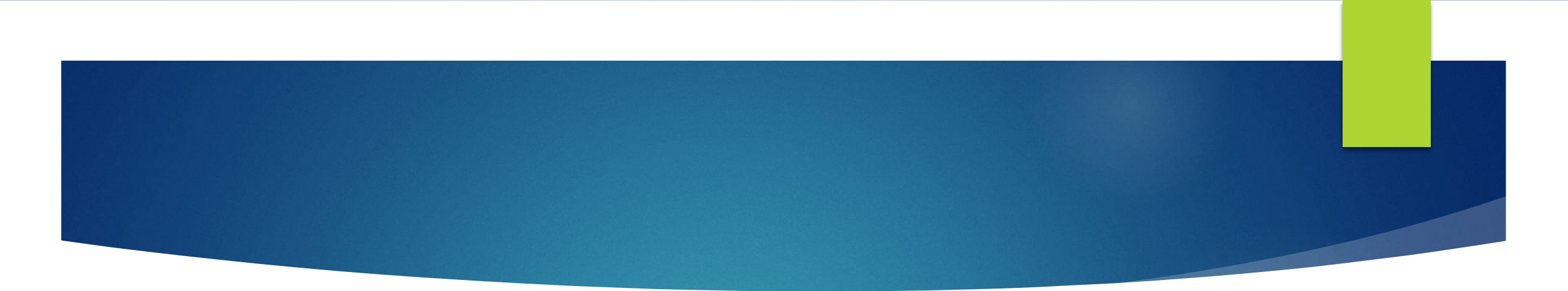


Як побудувати кращий КОНТАКТ З ЛЮДЬМИ?

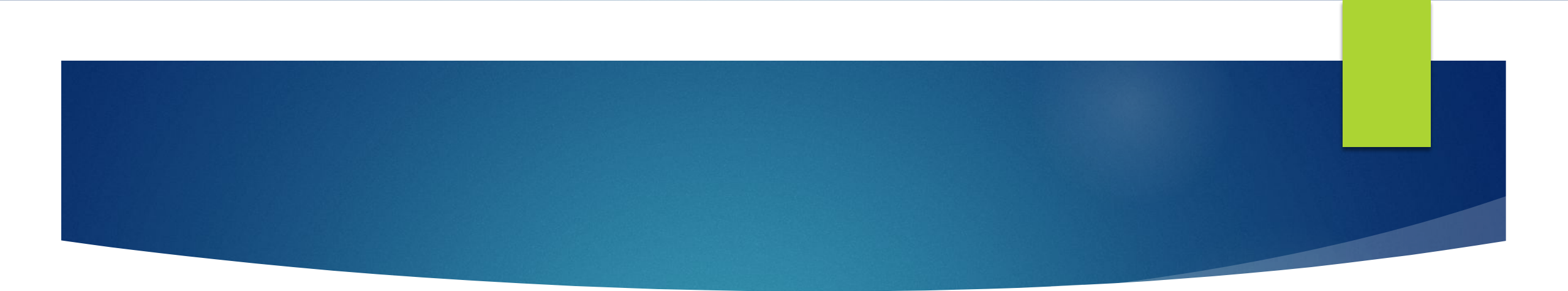
ЮЛІЯ БРЕУС

СТЕРЕОТИПНІ СПОСОБИ УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ



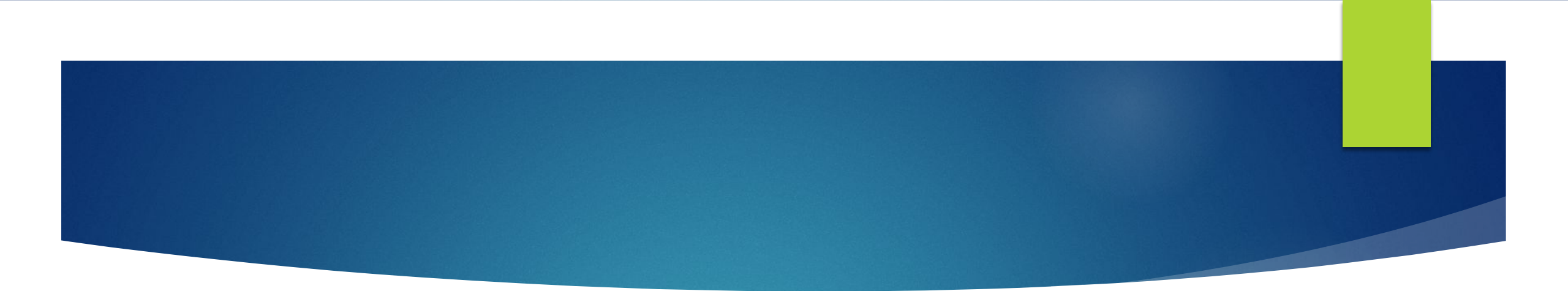


Необдуманий викид емоцій – “вибух”. Це неконструктивне звільнення від гніту накопичених емоцій при “втраті терпіння”. Необдуманий викид емоцій руйнує взаємостосунки, може викликати ще більший стрес через почуття провини.



Пригнічення / придушення – активний вплив на емоції, спрямований проти їх природного перебігу та виявлення.

Заборона на емоції веде до їх витіснення зі свідомості. Пригнічені емоції й почуття не зникають, а накопичуються і нагнуються всередині, викликаючи тривожність, напругу, депресію. Під вантажем накопичених дрібних непорозумінь, про які відрито не говорилося, і невисловлених образ поступово погіршуються стосунки. Тому має сенс аналізувати і висловлювати емоції. Це не означає, що завжди потрібно озвучувати всі свої емоції. У житті трапляються ситуації, коли це недоречно. І в цьому випадку дозвольте емоціям існувати, використовуючи їх як інформацію, сигнал для наступних дій.



Уникнення – це спосіб давати раду з емоціями, відволікаючись від них за допомогою усіляких розваг, є однією з форм придушення.

УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ

Конструктивно управляти емоціями не означає їх “гасити”. Насправді, це:

- ▶ зафіксувати емоцію (подумки назвати її). Важливо знати, що Ви відчуваєте – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх, неспокій, агресію, ненависть...;
- ▶ взяти відповідальність за свою емоційну реакцію. Переживати конкретну емоцію – це власний вибір. Ми не можемо контролювати реакції інших людей, лише власні реакції нам підвладні;
- ▶ зрозуміти причини виникнення емоції. Емоційний самоаналіз та усвідомлення проблеми зменшують інтенсивність емоції – це психологічна закономірність;
- ▶ обрати емоційну реакцію адекватну ситуації (уміння гнучко реагувати в процесі спілкування);
- ▶ і лише при необхідності – стримати “емоційну бурю”, погасити агресію.

EQ-ФІТНЕС: РОЗВИВАЙТЕ ЕМОЦІЙНУ САМОСВІДОМІСТЬ

- Проговорюйте кожен день три фрази, які починаються словами «Я відчуваю себе ...»
- Кожен день приділяйте час пережитій емоції - формулюйте, що ви відчуваєте і чому.
- Нагадуйте собі, що емоції мінливі і недовговічні, тому не можуть бути основою для спілкування і прийняття рішень.
- Міркуйте про те, як негативні емоції - розчарування, гнів впливають на ваших колег, рідних, друзів.
- Визначте ваші страхи і бажання.



АЛГОРИТМ УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ ІНШИХ ЛЮДЕЙ

- ▶ Усвідомити свої емоції.
- ▶ Усвідомити емоції партнера.
- ▶ Визначити ціль, що враховує і власні інтереси, і інтереси партнера.
- ▶ Продумати, який емоційний стан допоможе взаємодіяти більш ефективно.
- ▶ Виконати дії, щоб самому опинитися у потрібному емоційному стані.
- ▶ Виконати дії, щоб допомогти партнеру опинитися у потрібному емоційному стані.

ТИПОВІ ПОМИЛКИ ПРИ УПРАВЛІННІ ЕМОЦІЯМИ ІНШИХ ЛЮДЕЙ

- ▶ Недооцінка значимості емоцій, спроба переконати, що проблема не варта таких емоцій.
- ▶ Спроба змусити людину негайно перестати переживати емоцію (як варіант, зразу ж давати поради і пропонувати рішення проблеми).
- ▶ Використання грубих слів при вербалізації емоцій.
- ▶ Розкриття тієї інформації, про яку співбесідник не просив говорити

ВАЖЛИВО ЗАПАМ'ЯТАТИ

Розвиток емоційного інтелекту – це не контроль над емоціями, а управління ними. Контроль – це завжди протистояння, переважання однієї частини особистості над іншою. Тому контроль і гармонія – несумісні.

Якщо розуміємо, визнаємо і приймаємо свої емоції, у нас з'являється можливість більш адекватно їх висловлювати. Стати цілісною особистістю означає досягти гармонії в думках, емоціях, поведінці, ніби зібрати себе по частинах.

Можливо, одна з цілей нашого життя – зібрати свій пазл?..