

ПГСС „Земя“, град Провадия



**Модел
на психологическо
консултиране на
родители и ученици, с
цел повишаване на
емоционалната
интелигентност и
оптимизация на
отношението родител-
дете**

Емоция (на латински: *emoveo* – „вълнувам се“) е понятие, изразяващо психичното състояние на индивида, повлияно от различни субекти и обстоятелства.

Това състояние може да бъде както положително (възторг, радост), така и отрицателно (покруса, скръб), но също така и състояние на безразличие (апатия). Емоцията е процес свързан с вътрешни състояния на организма и има външна наблюдаема страна.

Понятието емоция се използва като синоним на чувство в ежедневието, но от гледна точка на психологията се различава от него.^[1] Емоцията е високо интензитетно състояние, на силна краткотрайна възбуда, временно и краткотрайно психическо състояние, а чувството може да бъде продължително, дълготрайно психично субективно-оценъчно отношение към определен обект. Преносно „емоция“ означава дори качество на човек, подобно на „емоционалност“.

Видове емоции



Щастлив



Ядосан



Отвратен



Тъжен



Уплашен



Изненадан

Всеки човек изпитва шест основни емоции, независимо от възраст, етнос, пол.

Как бихте определили всяка една от тези емоции?

Как я разпознавате ?

Емоционална интелигентност

Терминът „емоционална интелигентност“ е използван за първи път през 1990 г. от Питър Саловей от Харвардския университет и Джон Майер от Университета в Ню Хемпшир, за да се опишат емоционалните качества, необходими за постигане на успех.

Те включват:

- СЪЧУВСТВИЕ;
- ИЗРАЗЯВАНЕ И РАЗБИРАНЕ НА ЧУВСТВА;
- КОНТРОЛИРАНЕ НА НАСТРОЕНИЯТА;
 - НЕЗАВИСИМОСТ;
 - ПРИСПОСОБИМОСТ;
- СПОСОБНОСТ ДА БЪДЕ ХАРЕСВАН;
- СПОСОБНОСТ ДА РАЗРЕШАВА МЕЖДУЛИЧНОСТНИ ПРОБЛЕМИ;
 - НАСТОЙЧИВОСТ;
 - ДРУЖЕЛЮБНОСТ;
 - ЛЮБЕЗНОСТ;
- С ЧУВСТВО ЗА УВАЖЕНИЕ.

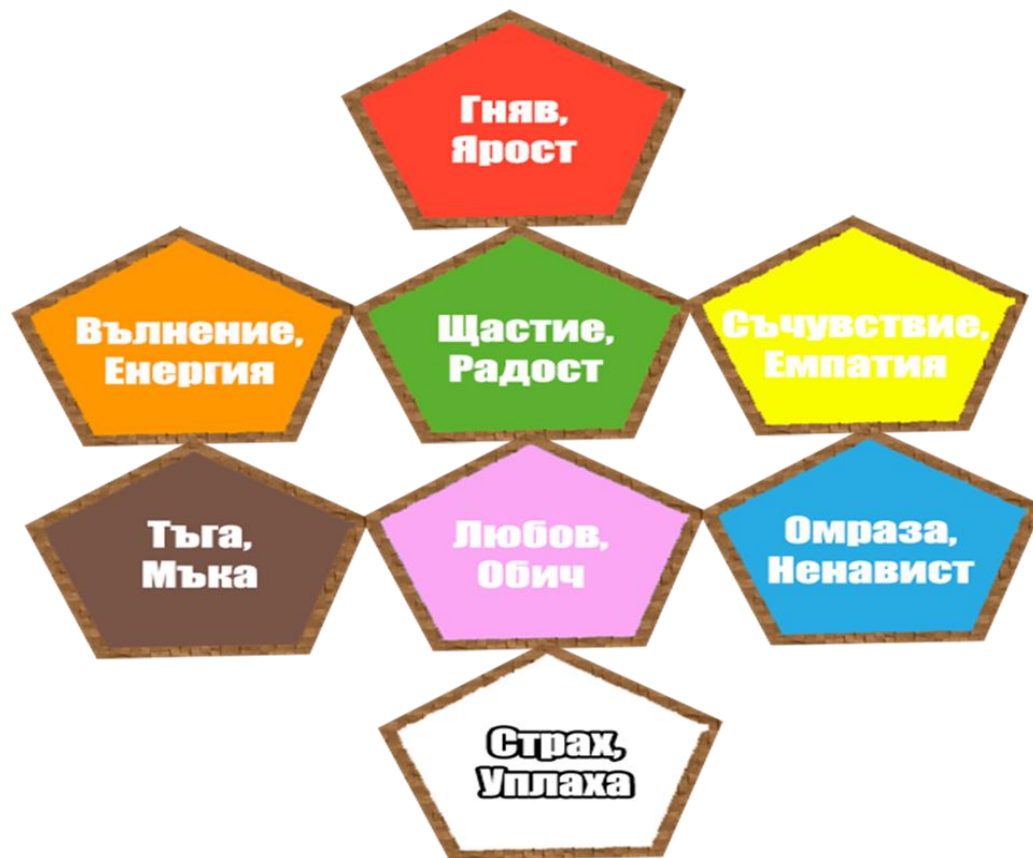
КРИТЕРИИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ:

- Познаване на собствените емоции - способността да разпознаваме чувствата, които изпитваме. Когато не можем да определим точно какво изпитваме, не трябва да вземаме необмислени решения или поне трябва да действаме с известна предпазливост. Например, когато сме ядосани.
- Управляване на емоциите - Това е способността да се справяме с негативните емоции, възможността да се самоконтролираме и самоутешаваме. Например, когато сме потиснати, не трябва да се самообвиняваме, а да се погрижим за самите себе си.
- Самотивизиране - Емоциите ни мотивират, но могат и да ни демобилизират, ако са твърде силни и им позволим да ни завладеят. За тази цел трябва да си изработим известен емоционален самоконтрол.

КРИТЕРИИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ:

- **Разпознаване на чуждите емоции** - Когато започнем да разпознаваме емоциите си, ще започнем да разбираме по-добре какво чувстват и другите. Тогава ще можем да изпитваме емпатия, а поведението ни ще бъде алтруистично.
- **Управляване на връзките с другите** - Разбирането на чуждите емоции ни дава способността да мотивираме другите, да бъдем добри лидери и да работим успешно в екип. В личния живот емоционалната интелигентност е от изключително значение за създаването на щастливи и сплотени семейства.
- **Трансформиране на емоциите** - Една от най-важните функции на емоционалната интелигентност. Личностните и житейските промени са причини за разбирането на чувствата. Всяка емоция има своя противоположност, към която трябва да се стремим, за да променим качеството на живота си. Например да превърнем угнетеността в полезен гняв, отчаянието – в надежда, а самотата – в създаване на контакти с други хора.

**Как се
чувстваш,
когато**



Модел на психологическо консултиране

1. Сесията се осъществява веднъж седмично по заявка от родител или ученик/онлайн или физически/.
2. Добре е да имаме информация предварително от родителите или ученика преди самата сесия, за да може да си подготвим материали, видео ресурси и подходящи нагледни средства, ако детето е тревожно или се е фиксирало върху определена тема.
3. Правим кратко въведение или обяснение на темата, която е избрана, в рамките до 10 минути.
4. Питаме за въпроси, както и ние задаваме въпроси, за да добием представа дали детето и родителите са се ориентирали в темата?

Модел на психологическо консултиране

5. Може да се използва подходяща игра за развиване на компетенциите за разпознаване на собствените и чуждите емоции, в която детето, родителите и психологът се редуват да показват един на друг различни лицеви експресии, съответни на емоционални състояния. Може да се заложи на случки, приказки, филми. Обсъжда се емоцията.
6. Задаваме въпрос какво ще обсъждаме по време на следващата ни среща като трябва да имаме готовност сами да предложим подходяща тема.
7. Може да задаваме някаква задача, която може да се изпълни самостоятелно в домашни условия.
7. Заключение и уговорка за следваща сесия.

Как да помогнем на родителите за развиване на собствена ЕИ (а и на хората около нас)?

- Като уважават себе си.
- Като владеят емоциите си и ги изразяват по подходящ за конкретните условия начин.
- Като намират нови приятели и познати и се стремят да ги запазят.
- Като работят заедно с други хора – колективно.
- Като уважават мненията и правата и на другите.
- Като преодоляват евентуално насъбралите се у тях обида, гняв, злоба.
- Като посрещат с усмивка шегите и закачките на другите.
- Като приемат разочарованията като поредния поучителен урок.
- Като усвоят уменията за мотивация в тежки ситуации.

Примерни задачи за размисъл за следващи сесии:

- 1. Вникнете в себе си и открийте своята идентичност, преди да може да комуникирате ефективно и да изградите силни и смислени връзки.**
- 2. Започнете с разбирането на собствените си емоции.**
- 3. Какви са вашите слабости?**
- 4. Може ли да приемете своите недостатъци, докато работите над изграждането на едно по-добро АЗ?**



**Развитието на
емоционална
интелигентност
продължава през целия
ни съзнателен живот.
Този процес е един от
най-важните и значими за
развитието ни като
личност.
Наблюдавайте, слушайте
и изграждайте своето
самосъзнание и чувство
за отговорност!**