

Инклюзивные практики в помощь детям с опытом сиротства



Модуль 6

Эмоциональная компетентность усыновителей в решении задач инклюзии



План модуля



1. Эмоциональный интеллект и эмоциональная компетентность
2. Факторы нарушения эмоционального равновесия в конфликте
3. Развитие эмоциональной устойчивости. Модель BASIC Ph
4. Диагностика состояния другого человека в конфликте
5. Эмпатия и её роль в конфликте
6. Базовые эмоции: Функции и использование в конфликтных ситуациях
7. Техники эмоциональной саморегуляции в конфликте
8. Уровни реагирования в конфликте
9. Практикум



Эмоциональный интеллект и эмоциональная компетентность



- Эмоциональный интеллект (Emotional Intelligence - EI) - это способность распознавать, понимать, использовать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.
- Эмоциональная компетентность (Emotional Competence) - это набор практических навыков и умений, которые позволяют эффективно применять эмоциональный интеллект в повседневной жизни. Это конкретное проявление эмоционального интеллекта в поведении.



Факторы нарушения эмоционального равновесия в конфликте



- Эмоциональное истощение
- Травматический перенос
- Негативные убеждения и ожидания
- Проблемы в коммуникации
- Особенности системы образования и здравоохранения, человеческий фактор
- Личностные особенности родителей



Развитие эмоциональной устойчивости.

Модель BASIC Ph



Устойчивость (resilience) — это способность адаптироваться и восстанавливаться после стресса, трудностей и травм.

BASIC Ph — это аббревиатура, представляющая шесть основных каналов, через которые люди обычно справляются со стрессом и восстанавливаются. Разработана доктором Мули Лахадом.



- Belief & Values (Вера и Ценности): система убеждений, духовность, жизненные принципы, ощущение смысла.
- Affect (Эмоции): способность выражать и проживать эмоции, юмор, игры, радость.
- Social (Социальное): поддержка от семьи, друзей, коллег, участие в сообществах.
- Imagination (Воображение): творчество, фантазии, визуализации, мечты, игра.
- Cognition (Мышление): логическое мышление, анализ, планирование, проблемное мышление, самоанализ.
- Physical (Физическое): физическая активность, забота о теле, здоровое питание, отдых, сон.



Диагностика состояния другого человека в конфликте



1. Наблюдение за поведением
2. Анализ вербальных и невербальных сигналов
3. Эмпатия
4. Различение других (в контексте конфликта)
5. Стадии отношения к другим



Эмпатия и её роль в конфликте



Эмпатия - способность понимать и разделять чувства другого человека, видеть мир с его точки зрения. В контексте усыновления, эмпатия становится инструментом для построения доверительных отношений, эффективного решения проблем и создания поддерживающей среды для ребенка.

Почему эмпатия так важна?

- Снижение напряженности
- Понимание мотивов
- Построение доверия
- Эффективное решение проблем
- Защита интересов ребенка

Как проявлять эмпатию в диалоге:

- Активное слушание
- Вербализация понимания
- Сочувствие и поддержка
- Вопросы
- Невербальные сигналы
- Признание заслуг
- Благодарность



Базовые эмоции: Функции и использование в конфликтных ситуациях



Каждая базовая эмоция выполняет определенную функцию, помогая нам выживать, адаптироваться к окружающей среде и взаимодействовать с другими людьми.

1. Радость
2. Гнев
3. Страх
4. Печаль
5. Отвращение
6. Удивление

Умение распознавать, признавать и выражать эмоции конструктивным способом, а также проявлять эмпатию к другим людям, позволяет создавать более доверительные отношения, снижать напряжение и находить взаимовыгодные решения.



Техники эмоциональной саморегуляции в конфликте



Эмоциональная саморегуляция – это способность управлять своими эмоциями, чтобы оставаться спокойным, рациональным и конструктивным в конфликте.

Стратегии «торможения»

- остановка (Time-Out)
- дыхательные упражнения
- осознанность (Mindfulness)
- физическая активность



Стратегии «управления»

- переформулировка (Reframing)
- замена негативных мыслей позитивными
- юмор
- фокус на решении, а не на проблеме
- Я-высказывания
- активное слушание

Техники эмоциональной саморегуляции в конфликте



Стратегии «восстановления»

- самоанализ
- самосознание
- прощение
- поддержка



Важно:

- Практика. Эмоциональная саморегуляция – это навык, который требует практики. Чем больше вы практикуете эти техники, тем легче вам будет использовать их в реальных конфликтных ситуациях.
- Индивидуальный подход. Не все техники работают для всех. Экспериментируйте и найдите те, которые наиболее эффективны для вас.
- Не стесняйтесь обращаться за помощью. Если вам трудно самостоятельно управлять своими эмоциями, обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту.



Уровни реагирования в конфликте



1. Уровень требований и претензий (Позиций)

2. Уровень базовых потребностей (Интересов)

3. Уровень ценностей и убеждений

4. Уровень эмоций

5. Уровень отношений

6. Уровень структуры

Умение видеть ситуацию с разных точек зрения, проявлять эмпатию, строить доверительные отношения и предлагать конструктивные решения помогает создать для ребенка благоприятную среду для развития и обучения.

