

Как принимать решения в ситуации неопределенности? Используем ресурсы эмоционального интеллекта

Ведущие:

Олег Николаевич Посысоев, кандидат психологических наук,
гештальт-терапевт, профессор кафедры инклюзивного образования ИРО,

Ирина Владимировна Серафимович, кандидат психологических наук,
проректор ИРО по организационно-методической деятельности

Главный вопрос

Что сегодня позволяет человеку быть эффективным в профессиональном и личностном отношении и решать задачи, отвечая на вызовы в условиях непрерывно меняющейся социальной ситуации развития ?



СТРАХ БУДУЩЕГО

«Футурошок» («страх будущего») переживание стресса и дезориентации, которые вызывают у людей, слишком большие перемены, происходящие за слишком короткое время.

Элвин Тоффлер



Социальная ситуация развития требует от современной личности парадоксального сочетания противоположных качеств и свойств личности (А. Асмолов)



Технологичности

и

Креативности

Необходимость сочетания



Рациональности и Эмоциональности

Необходимость сочетания



Толерантности
к неопределенности

Приверженности
традициям

Как принимать решения в ситуации неопределенности? На что опираться?

Варианты

- ❖ На «знаки судьбы»
- ❖ На авторитеты
- ❖ На ценности (потребности)
- ❖ На ресурсы личности
- ❖ На эмоциональный интеллект



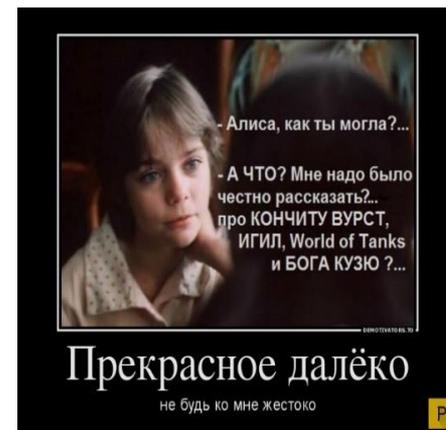
ВЫЗОВЫ БУДУЩЕГО

.....Оказались внезапно в настоящем

- Чему учиться сегодня, чтобы справиться с вызовами завтра?
- Что делать сегодня, что бы быть счастливым сегодня?
- Что хорошего было вчера, что помогло мне сегодня?



Ресурсы



ТРАНСФОРМАЦИЯ, и, ж. [латин. transformatio].

Преобразование, превращение, видоизменение.

Сценическое превращение, театральный или цирковой номер, основанный на быстром изменении актером своей внешности (костюма, грима, парика и т. п.).

Словарь русского языка: В 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований; Под ред. А. П. Евгеньевой. — 4-е изд., стер. — М.: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999

Глубокое преобразование продуктов и услуг, структуры организации, стратегии развития, работы с клиентами и корпоративной культуры. Подробнее на РБК:

<https://www.rbc.ru/trends/innovation/5d695a969a79476ed81148ef>



Что случится, если это произойдет	Что случится, если это не произойдет
Что не случится, если это произойдет	Что не случится, если это не произойдет



VUCA МИР - Ресурсы трансформации

Volatility (изменчивость, нестабильность, неустойчивость) – ситуация меняется постоянно, быстро и непредсказуемо, на основе данных изменений нельзя предсказывать будущую ситуацию или планировать – **УМЕТЬ ЖИТЬ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»**

Uncertainty (неопределенность) – риск, трудность контроля, осмысления и понимания, несовпадения и противоречия. – **СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА, ВЫПОЛНЕНИЕ «Ритуалов»**

Complexity (сложность) – «место», где множество сложных для понимания фактов, причин и факторов складываются в трудноразрешимые проблемы. - **УМЕНИЕМ ВЫДЕЛЯТЬ ГЛАВНОЕ, ВАЖНОЕ И ВТОРОСТЕПЕННОЕ**

Ambiguity (неоднозначность, неясность, двусмысленность, неопределенность) – «место», где сложно ответить на вопросы «кто, что, когда и почему» – **СТАВИТЬ НОВЫЕ ЗАДАЧИ, МЕЧТАТЬ**



СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА, ВЫПОЛНЕНИЕ «Ритуалов»

УМЕТЬ ЖИТЬ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»



<https://www.youtube.com/watch?v=-aFimeu-4DM>

<https://www.youtube.com/watch?v=gcvclYO-3i0>

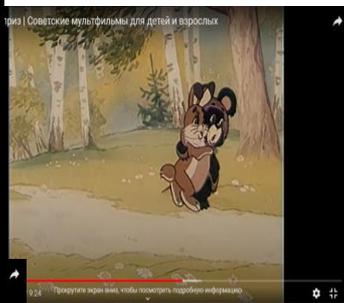


УМЕНИЕМ ВЫДЕЛЯТЬ ГЛАВНОЕ, ВАЖНОЕ И ВТОРОСТЕПЕННОЕ

<https://www.youtube.com/watch?v=eR49Bm3BA2c>

<https://www.youtube.com/watch?v=mWm1fAagzVE>

СТАВИТЬ НОВЫЕ ЗАДАЧИ, МЕЧТАТЬ



«ПАРКОВКА ИДЕЙ для ресурсов трансформации»

Оказывается, у меня не плохо
получается....
и я готов поделиться опытом....

Что хочется теперь
делать иначе или по-другому?
Ближайшие мечты это....

В чем я хочу разобраться
или мне нужна поддержка?
А кого я могу поддержать и в чем?

Что я слышу, вижу,
чувствую? ...



Эмоциональный интеллект (ЭИ)

ЭИ - способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций и использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.



*Дж. Мейерс, П. Сэловей,
Д. Карузо*

Mayer J.D.



Salovey P.



Caruso D.



Профессора
Йельского университета и университета Нью-Гемпшир

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — это четко определяемая и измеряемая когнитивная способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях.

СТРУКТУРА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

РАСПОЗНАВАТЬ ВЫРАЖАТЬ

Какие эмоции
испытываю
Я и другие?



УПРАВЛЯТЬ

Как Я справляюсь
со своими
эмоциями
и эмоциями
других людей?

ПРИМЕНЯТЬ

Как эти эмоции
направляют и
вливают на
мышление

ПОНИМАТЬ АНАЛИЗИРОВАТЬ

Что вызвало
эти эмоции?
Как они могут
измениться?

Как использовать ЭИ в общении с ребенком

Что мы - родители обычно чувствуем когда сталкиваемся с детским непослушанием ?

- Гнев
- Раздражение
- Беспомощность
- Обиду
- Стыд



Что думаем ?

- У всех дети как дети (виним его)
- Наверное я плохая мать / отец? (виним себя)
- Что бы с ним сделать ?(Где та кнопка?)



Различаем капризы и истерики!)

Физиологические капризы

- Проявляются до 5 лет
- Формы проявления: слезы, крики, «не хочу», «не буду», «уйди»

ПРИЧИНЫ

- ребенок устал
- ребенок голоден
- ребенок хочет спать
- ребенок получил слишком много впечатлений
- нарушен режим, ритм сна и отдыха
- не хватает кислорода в помещении
- в помещении жарко



Что делать родителям?

- Встать на сторону ребенка (не стыдить, не кричать, не усиливать эмоциональное напряжение)
- Увести в сторону (понять, чего не хватает и дать это – покормить, дать отдохнуть, обнять, подышать, напоить водой, дать возможность побыть в привычном пространстве и т.п.)
- Создать «кольцо» вокруг ребенка с помощью объятия, голоса, слов («контейнер» для сброса аффекта)
- Отвлечь (переключить внимание)

Общая идея: помочь ребенку сбросить напряжение в безопасном месте



Рудольф Дрейкурс

(1897-1972)

Австро-американский психолог.
Доктор медицины, профессор.
Разработчик методики применения
адлеровской теории
индивидуальной психологии
для понимания причин
деструктивного поведения у детей
и коррекции детского поведения
без применения наказаний
и вознаграждений.



Истерики - каприз с напором, с агрессивной настойчивостью

ПРИЧИНЫ

- Борьба за внимание
- Борьба за власть
- Месть
- Избегание неудачи



теория Рудольфа Дрейкурса

Общий алгоритм

1. Понять свои чувства.
2. Понять мотив (что хочет ребенок «сказать» своей истерикой).
3. Если это - привлечение внимания – быть в контакте с ребенком; научить просить внимания в приемлемой манере, когда он нуждается в нем.
4. Если это борьба за власть – применять стратегию «мягкой твёрдости». Ясно и отчетливо предъявить правила, запреты, рамки дозволенного и следить за их соблюдением.

Общий алгоритм

5. Если это **месть** - говорить о чувствах ребенка (ты обиделся, ты злишься). Обучение тому, как нормальными способами выразить душевную боль и страдание, а также разговору с ними в момент травмы или потрясения.
6. Если это **избегание неудачи (уклонение)** - успокоить, быть рядом, поддержать, рассказать о своем страхе неудачи; формировать отношение к ошибке как к нормальному и нужному явлению.

Контакты

Олег Николаевич Посысоев, ardat54@mail.ru

Ирина Владимировна Серафимович,

iserafimovich@yandex.ru

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

