

# 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



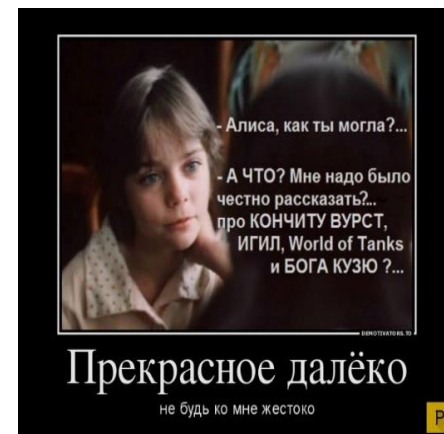
# ВЫЗОВЫ БУДУЩЕГО

## .....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 <b>не</b> произойдет
Что <b>не</b> случится, если это произойдет	Что <b>не</b> случится, если это <b>не</b> 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»**

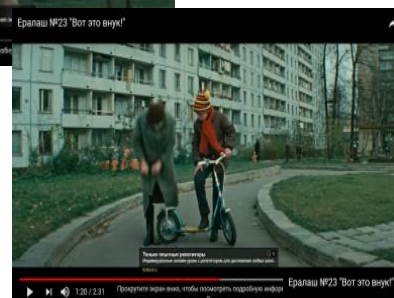
**Complexity** (сложность) – «место», где множество сложных для понимания фактов, причин и факторов складываются в трудноразрешимые проблемы. - **УМЕНИЕМ ВЫДЕЛЯТЬ ГЛАВНОЕ, ВАЖНОЕ И ВТОРОСТЕПЕННОЕ**

**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>

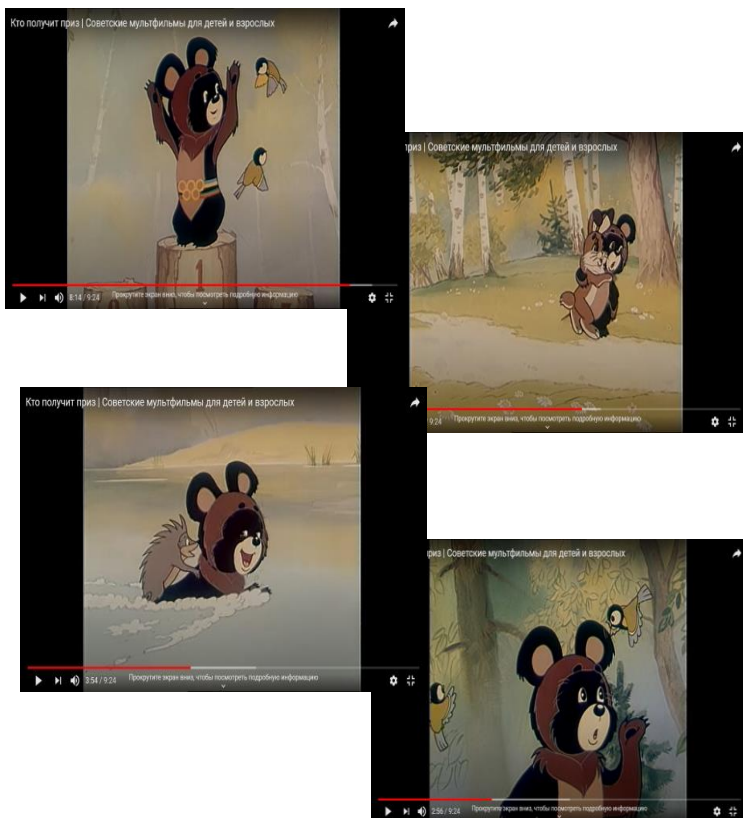
<https://www.youtube.com/watch?v=gcvclYO-3i0>

## 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?)



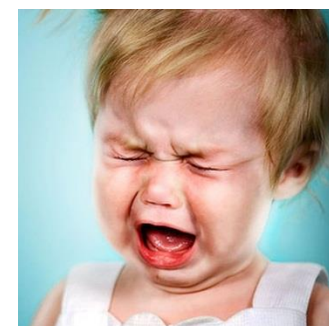
# Различаем капризы и истерики!)

## 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](mailto:ardat54@mail.ru)

Ирина Владимировна Серафимович,

[iserafimovich@yandex.ru](mailto:iserafimovich@yandex.ru)



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

