**Кейс 2**

**Вариант 5**

Ниже приведены вопросы, отвечая на которые вы сможете задуматься об особенностях вашего эмоционального поведения в межличностном общении. - Как я управляю своими чувствами и эмоциями в общении?

- Каким я кажусь окружающим людям – очень эмоциональным или скорее сдержанным и холодным человеком?

- Проявление каких эмоций в отношении других людей мне даются легко, а какие я стараюсь скрыть?

- Легко ли другим понять, что я чувствую?

- Позволяю ли я эмоциям овладеть мной, когда я нахожусь с другими людьми?

- Пытаюсь ли я управлять поведением других людей с помощью своих эмоций - например, демонстрируя дурное настроение или обиду? Манипулирую ли я другими людьми?

- Считаю ли я, что необходимо быть эмоциональным, общаясь с другими?

- Как я реагирую, когда другие ведут себя эмоционально со мной?

- Какие эмоции мне нравятся в других? Какие неприятны и вызывают страх? - Что я делаю, когда другие никак не проявляют свои эмоции?

Для развития способности осознавать собственное эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других предлагаем вам выполнить следующее упражнение. Поставьте перед собой задачу изучить несколько эмоций, например страх, гнев, горе, радость. В отношении каждой их них ответьте на следующие вопросы:

1. Определите время, когда вы переживали эту эмоцию.

2. Определите относительную силу (интенсивность) этого чувства по шкале от 1 (слабая) до 5 (очень сильная).

3. Опишите, что вы чувствовали и как, по-вашему, выглядели, когда переживали это чувство.

4. Опишите, как вы пытались управлять этой эмоцией

5. Опишите, как реагировали на вас окружающие вас люди.

6. Определите время, когда кто-либо из тех, с кем вы общались, переживал это чувство.

7. Опишите ваше восприятие того, как этот человек выглядел и что он чувствовал.

8. Опишите, как он пытался управлять этой эмоцией.

9. Опишите вашу реакцию на его поведение.

**Ответ**

Своими чувствами и эмоциями в общении я стараюсь управлять по мере возможности. Например, если что-то в собеседнике меня раздражает, я стараюсь разговаривать учтиво и вежливо, межу тем, даю человеку понять, что именно меня раздражает или обижает. Иногда эмоции бывают слишком сильны, тогда трудно сдержаться, чтобы не повысить голос. Но всегда в конфликте я стараюсь не говорить таких вещей, о которых буду жалеть потом. Я стараюсь не обижать людей ни словами, ни намеками. Не упоминаю прошлые их ошибки или не говорю обидных слов по поводу отношения к ним (Например, я никогда не скажу в гневе: «Я не люблю тебя»), не затрагиваю их проблемы (Например, я не скажу: «Ты со мной так разговариваешь, поэтому у тебя и проблемы с начальством»). Каков бы ни бы сильный конфликт, я стараюсь сдерживать свои эмоции. Иногда полезно отложить разговор на какое-то время, когда чувства успокоятся.

Многие окружающие меня люди считают меня очень спокойным человеком. Они замечают, что я редко выхожу из себя, меня трудно разозлить. Но я не считаю себя холодной и бесчувственной. Меня тоже легко задеть или обидеть. Но я понимаю, что многие слова, которые произносятся в порыве эмоций не бывают правдой. Поэтому я стараюсь не обижаться на какие-то обидные слова, сказанные в порыве гнева.