Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Емоционална регулация и самоосъзнатост

Раздел 3



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA."

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Този документ е създаден като безплатен учебен и преподавателски материал (Отворен образователен ресурс) и се разпространява под лиценз „Признание-Некомерсиално-Споделяне на споделеното 4.0 Международен“ (Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International). За да видите копие от този лиценз, посетете http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Раздел 3: Емоционална регулация и самоосъзнатост

Емоциите могат да влияят върху решенията на хората и междуличностните им отношения. В този раздел психологическата грамотност се разглежда чрез две основни умения: самоосъзнатост и регулиране на емоциите.

Самоосъзнатостта се отнася до способността за ранно разпознаване на сигналите в тялото и ума в стресови ситуации. Регулирането на емоциите, от друга страна, е процесът на управление на тези емоции по конструктивен начин, вместо тяхното потискане или прикриване. Когато тези две умения действат заедно, справянето със стреса може да стане по-лесно.

Емоционалните състояния могат да се отразяват пряко в израженията на лицето, лицевите жестове и езика на тялото. Когато възникне нарушение в процесите на общуване, нивата на стрес могат бързо да се повишат. Самоосъзнатостта и регулирането на емоциите могат да предотвратят негативното отражение на емоциите върху поведението, като дават възможност на хората да се успокоят и да изразят себе си по-ясно.

Тема 1: Разбиране на емоциите

Емоциите могат да се разглеждат като естествени източници на информация, които направляват решенията, поведението и междуличностните отношения. Както положителните, така и трудните за преживяване емоции могат да изпълняват определена функция; емоциите могат да се

променят през деня и е възможно да се изпитва повече от една емоция едновременно.

Емоциите могат да се проявяват в тялото (сърдечен ритъм, мускулно напрежение), в ума (интензивност на мислите) и в поведението (изражение на лицето, език на тялото). Разбирането на емоциите означава ранно разпознаване на тези телесни и психични сигнали и точно определяне на това, което се чувства. Това може да помогне на хората да развият следната осъзнатост за себе си:

- „Чувствам се ядосан/а.“
- „Чувствам се тъжен/тъжна.“
- „Чувствам се щастлив/а. “
- „Чувствам се притеснен/а.“

Изясняването на емоциите и потребностите, които стоят в основата им, по този начин може да улесни управлението на ситуациите и собствените реакции. Когато хората разпознават собствените си емоционални сигнали, това може да им помогне да разбират емоциите на хората около тях и да общуват по-ефективно.

Тема 2: Предизвикателни ситуации и телесни сигнали

Предизвикателните ситуации са събития или обстоятелства, които могат внезапно да предизвикат силни емоционални реакции у човека. Тези ситуации могат да произтичат от фактори на средата, нарушения в общуването или спомени за минали преживявания.

Когато дадена ситуация представлява предизвикателство за човека, тялото може да реагира по различни начини. Телесни сигнали като напрежение в раменете, учестено дишане или









усещане за топлина в лицето могат да показват, че нивата на стрес се повишават. Ранното разпознаване на тези сигнали е в основата на самоосъзнатостта; то може да улесни спирането за кратко и успокояването, преди емоционалната интензивност да се увеличи.

Достъпност и комуникация

Неосигуряването на приобщаваща комуникационна среда, т.е. условия на средата, като физически условия, които ограничават видимостта на лицето или ръцете на говорещия, липсата на подкрепа от квалифициран жестов преводач в съответната среда или неспазването на институционалните стандарти за достъпност, може да доведе до проблеми в общуването.

Подобни проблеми с достъпността могат да повишат нивата на стрес, като затруднят равноправното участие на хората в обмена на информация и социалното взаимодействие.

- **Когато нещо не е разбрано**: *„Не разбрах. Може ли да повторите*?“
- **Когато е необходимо да се промени начинът на общуване**: *„Може ли да го обясните писмено или по друг начин*?“
- **В трудни моменти**: *„Да направим ли кратка почивка*?“

Основни моменти

Тези основни моменти обобщават ключовите понятия, разгледани в Раздел 3. Те могат да помогнат информацията да бъде по-лесна за разбиране, а важните моменти — по-лесни за запомняне.

1. Емоциите могат да влияят върху решенията и взаимоотношенията.

Емоциите са естествени източници на информация, които направляват решенията, поведението и междуличностните отношения. В този раздел психологическата грамотност се разглежда чрез две основни умения: самоосъзнатост и регулиране на емоциите.

2. Самоосъзнатостта означава ранно разпознаване на сигналите.

Самоосъзнатостта е способността за ранно разпознаване на сигналите в тялото и ума в стресови ситуации. Ранното разпознаване на тези сигнали може да улесни спирането за кратко и обмислянето на ситуацията, преди емоционалната интензивност да се увеличи.

3. Регулирането на емоциите означава конструктивно управление на емоциите.

Регулирането на емоциите не означава тяхното прикриване; то е процес на конструктивното им управление. Когато самоосъзнатостта и регулирането на емоциите действат заедно, справянето със стреса може да стане по-лесно. Възможно е човек да се успокои и да изрази потребностите си по-ясно, преди емоциите да се отразят негативно върху поведението му.

4. Емоциите се проявяват в тялото, ума и поведението.









Емоциите могат да се проявяват в тялото (сърдечен ритъм, мускулно напрежение), в ума (интензивност на мислите) и в поведението. Положителните и трудните за преживяване емоции изпълняват определена функция в живота. Емоциите могат да се променят през деня и е възможно да се изпитва повече от една емоция едновременно.

5. Разбирането на емоциите означава точно определяне на това, което се чувства.

Разбирането на емоциите означава ранно разпознаване на телесните и психичните сигнали и определяне на това, което се чувства. Например това може да бъде изразено като „Чувствам се ядосан/а“, „Чувствам се тъжен/тъжна“, „Чувствам се щастлив/а“ или „Чувствам се притеснен/а“.

Изясняването на емоциите и потребностите, които стоят в основата им, може да улесни управлението на ситуациите и собствените реакции. Когато хората разпознават собствените си емоционални сигнали, това може също така да им помогне да разбират емоциите на хората около тях и да общуват по-ефективно.

6. Емоционалните отключващи фактори могат да доведат до силни реакции.

Емоционален отключващ фактор е ситуация или събитие, което внезапно предизвиква силна емоционална реакция у човека. Тези фактори могат да произтичат от условията на средата (тълпи и др.), нарушения в общуването или спомени за минали преживявания.

7. Тялото дава сигнали за емоциите.

Когато човек е изправен пред предизвикателен фактор, раменете му могат да се напрегнат, дишането му може да се ускори или да почувства топлина в лицето. Тези телесни сигнали могат да показват, че нивата на стрес се повишават. Ранното разпознаване на тези сигнали е важна стъпка в самоосъзнатостта; то може да улесни спирането за кратко и успокояването, преди емоцията да стане прекалено интензивна.

8. Потребностите могат да бъдат изразени ясно в трудни комуникационни ситуации.

При общуване на жестов език могат да възникнат комуникационни проблеми в ситуации, когато проследяването на разговора става трудно, защото лицето или ръцете на другия човек не се виждат, когато никой в съответната среда не владее жестов език, когато не е осигурена подкрепа от преводач или когато потребностите от достъпност се пренебрегват.

В такива ситуации ясното изразяване на потребностите може да бъде полезно. Например:

- Когато нещо не е разбрано: „*Не разбрах. Може ли да повторите*?“
- Когато е необходимо да се промени средството за комуникация: „*Може ли да го обясните писмено или по друг начин*?“
- В трудни моменти: „*Да направим ли кратка почивка*?“ и др.

Тест за самооценка

Инструкции: Прочетете внимателно всеки въпрос. Изберете правилния отговор от предложените варианти. При въпросите „Вярно/Невярно“ отбележете съответното твърдение. Изберете само един отговор за всеки въпрос.

1. Кои две основни умения съставляват психологическата грамотност, както е разгледана в този раздел?

а) Прикриване и забравяне на емоциите.

б) Самоосъзнатост и регулиране на емоциите.

в) Контролиране и променяне на другите.

2. Какво означава самоосъзнатост?

а) Ранно разпознаване на сигналите за стрес в нашето тяло и ум.

б) Прикриване на нашите емоции от хората около нас.

в) Пълно изтриване на негативните мисли от ума.

3. Кое от следните е един от признаците на емоциите в нашето тяло?

а) Промяна на нашите решения.

б) Напрежение в раменете и учестено дишане.

в) Претъпкана среда.

4. Вярно или невярно?

Регулирането на емоциите не означава тяхното прикриване или потискане; то означава управлението им по правилен начин.

а) Вярно.

б) Невярно.

5. Какво ни дава точното определяне на нашите емоции и потребностите, които стоят в основата им (например, когато казваме „Чувствам се ядосан/а“)?

а) Кара емоциите ни да изчезнат.

б) Позволява ни да управляваме ситуациите и собствените си реакции по-лесно.

в) Позволява ни незабавно да прекратим общуването.

Ключ с отговорите

Въпрос	Правилен отговор
1.	Б
2.	А
3.	Б
4.	А
5.	Б









