

Компоненти на емоционалната интелигентност

Име: _____ Група: _____

Част 1: Компоненти на емоционалната интелигентност

Прочетете дефинициите за всеки компонент на емоционалната интелигентност. Дискутирайте в екипа и запишете по един пример от ежедневието, който илюстрира този компонент.

1. Самосъзнание

Дефиниция: способността да разпознавате и разбирате собствените си емоции, силни страни, слабости, ценности и цели, както и да осъзнавате как те влияят на вашите мисли и поведение.

Наш пример от ежедневието: _____

2. Саморегулация

Дефиниция: способността да управлявате собствените си емоции, импулси и ресурси. Включва уменията да оставате спокойни под напрежение, да се възстановявате от грешки и да бъдете гъвкави.

Наш пример от ежедневието: _____

3. Емпатия

Дефиниция: способността да разбирате и споделяте чувствата на другите, да се поставяте на тяхно място и да виждате света през техните очи.

Наш пример от ежедневието: _____

4. Социални умения

Дефиниция: уменията да изграждате и поддържате добри взаимоотношения, да общувате ефективно, да разрешавате конфликти, да влияете на другите и да работите в екип.

Наш пример от ежедневието: _____

Част 2: Емоционална интелигентност в латиноамерикански сериал

Ще разгледаме 2 кратки сценария от латиноамериканска сапунена опера. За всеки сценарий, дискутирайте в групата си следните въпроси и запишете вашите отговори.

Сценарий 1: Семейна тайна

Герои:

Изабела (около 40 г., властна гама), Мигел (20 г., неин син)

Сцена:

В луксозния хол на тяхната хасиенга Мигел разкрива, че е научил шокираща семейна тайна: брат му близък, който е бил обявен за мъртъв при раждането, всъщност е жив и е отгледан от друго семейство в бедност. Изабела първоначално е шокирана, а след това избухва в гняв и започва да отрича.

Диалог:

МИГЕЛ: Мамо, трябва да говорим. Открих нещо... нещо ужасно. Брат ми. Моят брат близък. Той не е мъртъв! Жив е!

ИЗАБЕЛА: (Рязко става, лицето ѝ пребледнява, след което се изчервява) Какви глупости говориш, Мигел?! Спри веднага! Не смей да петниш името на семейството с измислици! Той е мъртъв! **МЪРТЪВ!**

МИГЕЛ: (Сълзи напират в очите му) Имам доказателства, мамо! Видях го! Живял е в мизерия, докато ние... Как можа да ни скриеш това? Как можа да скриеш детето си?!

Коментирайте:

- Кои емоции изпитват героите в този сценарий? Как разбирате това?
- Кои от компонентите на емоционалната интелигентност (самосъзнание, саморегулация, емпатия, социални умения) проявяват героите? Къде липсват?
- Как тези прояви/липси влияят на конфликта/отношенията между героите?
- Ако Изабела беше емоционално "по-интелигентна", как би се развила ситуацията?

Сценарий 2: Любов и гълг

Герои:

София (25 г., млада лекарка, силно емпатична), Алехандро (27 г., обещаващ политик, рационален)

Сцена:

София и Алехандро са дълбоко влюбени, но Алехандро току-що е получил предложение да замине в чужбина за 5 години, за да развие кариерата си, което е неговата мечта. София знае колко е важно това за него, но и се страхува да го загуби, тъй като току-що е поела грижите за болната си баба и не може да тръгне с него.

Диалог:

АЛЕХАНДРО: (Свети от възнание, но и с тревога в очите)

София, получи предлoжението! Пет години в Мадрид! Това е шансът на живота ми!

СОФИЯ: (Погледът ѝ се замъглява, но се опитва да се усмихне)

Алехандро, това е... това е невероятно! Поздравления! (Спира се, гласът ѝ трепери) Но... баба ми. Аз не мога да я оставя. А какво ще стане с нас?

АЛЕХАНДРО: (Приближава я, усещайки колебанието ѝ)

Знам, любов моя. Знам за баба ти. Но това е и за нашето бъдеще, София. Няма ли да ме подкрепиш в тази мечта, както аз винаги съм подкрепял теб?

СОФИЯ: (Отдръпва се леко, борейки се със сълзите си, но се опитва да говори спокойно)

Искам да те подкрепя. Наистина. Но е трудно да си представя... Просто се опитвам да осмисля всичко.

Коментирайте:

- Кои емоции изпитват героите в този сценарий? Как разбирате това?
- Кои от компонентите на емоционалната интелигентност (самосъзнание, саморегулация, емпатия, социални умения) проявяват героите? Къде липсват?
- Как тези прояви/липси влияят на конфликта/отношенията между героите?
- Ако София и Алехандро бяха емоционално по-интелигентни в този момент, как биха комуникирали и как би се развила ситуацията?