

Управление ЭМОЦИЯМИ

Лапшова Анастасия

Рыжова Алена

Шагалов Владислав

14м3



- **Эмоции** - особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций (радость, страх, удовольствие), явлений и событий в течение жизни.



А нужно ли контролировать эмоции?



Неумение контролировать эмоции приводит к :

- Ссорам
- Одиночеству
- Созданию отрицательной энергии
- Развитию психических нарушений



Как контролировать свои эмоции?

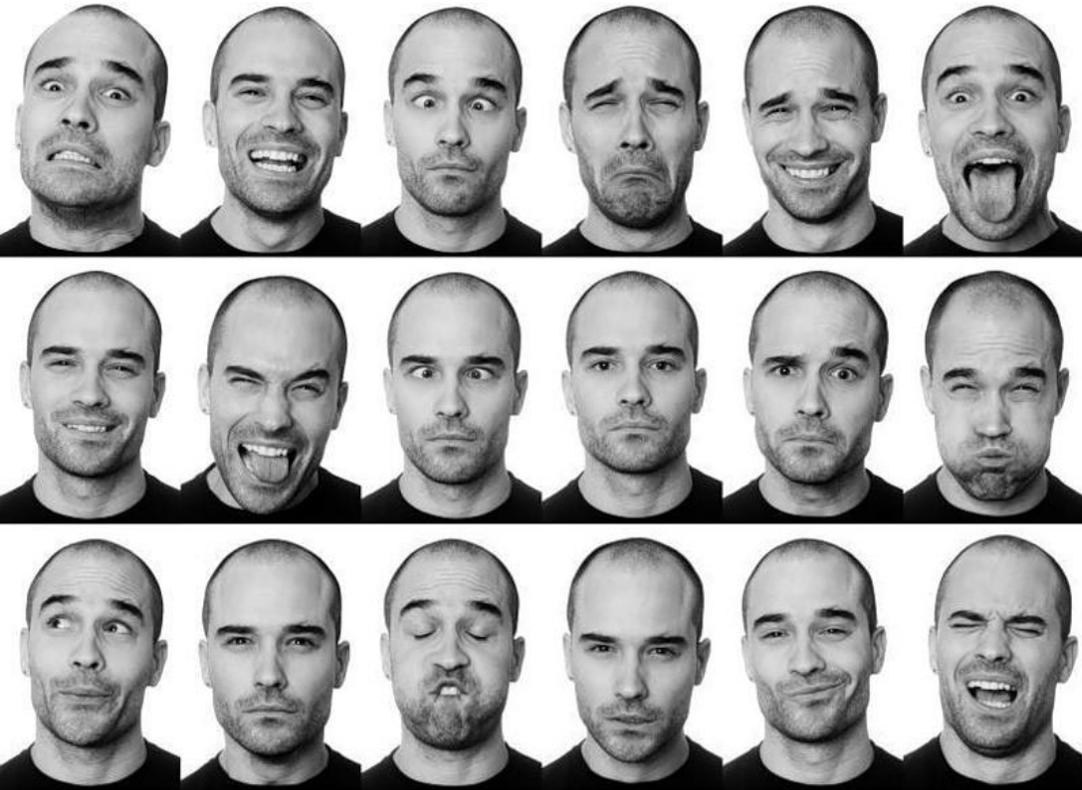
- 1. Выявление и обозначения эмоциональной реакции

Попытайтесь сосредоточиться на наблюдении и описании:

- 1) события, которое породило эмоцию;
- 2) значения, которое придается этому событию;
- 3) ощущений от этой эмоции – телесные ощущения и т. д.;
- 4) выраженного в движениях поведения, которое возникло благодаря этой эмоции;
- 5) влияния этой эмоции на ваш личный функциональный статус.



2. Выявление барьеров, мешающих изменить эмоции



- Для управления эмоциями крайне важным является умение распознавать функцию той или иной эмоциональной реакции и понимание того, для чего вы выражаете эти эмоции именно так.



3. Снижение чувствительности до уровня «эмоциональной разумности»

- Для снижения эмоциональной чувствительности необходимо выработать привычку сбалансировано питаться, спать достаточное количество времени, делать подходящую вам зарядку, воздерживаться от психотропных веществ, если они не были приписаны вам врачом, и увеличивать уверенность в своих силах.



4. Увеличение количества событий, приносящих положительные эмоции

- Важным способом управления эмоциями является тренировка контроля над событиями, вызывающими эти эмоции. То, что можно сделать сразу — это увеличить количество положительных событий в своей жизни.



5. Увеличение психологической вовлеченности в имеющиеся на данный момент эмоции

- Активно рассуждая, что та или иная эмоция «плохая», вследствие этого мы впадаем в «плохое» эмоциональное состояние и чувствуем вину, тоску, печаль или гнев. Добавляя эти вредные чувства к уже отрицательной ситуации, мы только усиливаем вред и делаем и усложняем ситуацию, которую вызвало отрицательное событие.



6. Использование противоположного действия

- Примером может быть субъективное ощущение подавленности, когда человек не хочет вставать в постели и общаться с другими людьми, и противопоставленное ему решение встать и прогуляться по району, которое не запрещает существование первого ощущения, но противопоставлено ему. Скорее всего, невозможно сразу избавиться от состояния подавленности, но этому состоянию можно противопоставить положительные изменения ваших чувств.



7. Применение методов допуска страданий



- Когда вы чувствуете гнев, печаль или тревогу, вам кажется, что нужно срочно делать что-то, что остановит или притупит эти невыносимые отрицательные эмоции. На самом деле, состояния с сильными отрицательными эмоциями можно перенести. Предпринимая импульсивные действия, от переполняющих вас отрицательных эмоций, вы только ухудшаете положение дел.



8. Уменьшение физической чувствительности как способ борьбы с эмоциями

- Вы можете определить, до какой степени ваше физическое состояние влияет на ваши эмоции, задав себе следующие вопросы:

Как мое питание влияет на мое самочувствие?

Как на мне сразу сказывается переедание или недоедание и каковы долговременные последствия от этих действий?

Как на мне сразу сказывается принятие алкоголя и таблеток и каковы долговременные последствия их принятия?



9. Выявление эмоций

- Когда мы осознаем свое эмоциональное состояние, у нас есть выбор как нам реагировать на ситуацию и что мы будем чувствовать. Записывая события, которые повлияли на ваше эмоциональное состояние, вы научитесь выявлять типичную для вас реакцию на определенные эмоции



10. Внимательность к своим эмоциям без вынесения суждений

- Старайтесь смотреть на свое эмоциональное состояние глазами стороннего наблюдателя. Обращайте внимание на все свои мысли и суждения об эмоциях, которые вы испытываете



Проверка полученных знаний

- 1. Что такое эмоции?
- 2. К чему может привести неумение управлять эмоциями?
- 3. Какие основные способы управления эмоциями вы запомнили?
- 4. Какой способ вы бы выбрали для применения в жизни?

