

# 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?

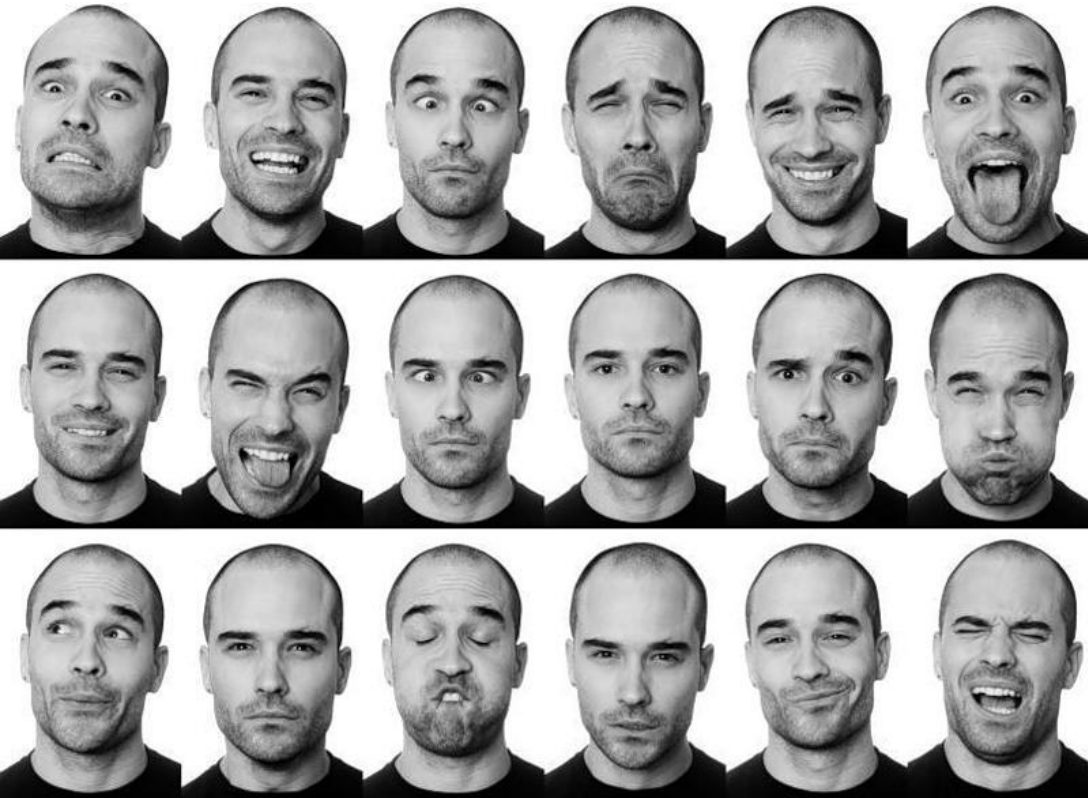
- 1. Выявление и обозначения эмоциональной реакции

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?

