

О ЧЕМ НАМ ГОВОРЯТ ЧУВСТВА?

17 МАРТА 2020 ГОДА

14:00-15:30



Болдырева Наталья Анатольевна,
психолог филиала «Северный» ГБУ
МСППН

Про что?

Вебинар по повышению компетентности в обращении с эмоциональной сферой



Трудности:

- ❖ Эмоциональные вспышки
- ❖ Накапливание эмоций и соматизация
- ❖ Трудности в понимании себя
- ❖ Трудности в контакте (я не понимаю, меня не понимают)
- ❖ Эмоции выражают себя сами, а мое Я теряется

Про что?

«Понесло»

«Всегда

сдержан»



План

- 1. Сначала о чувствах в целом: чувства, эмоции, настроения, аффекты, ощущения – что это?
- 2. Роль и функции эмоций. Базовые эмоции.
- 3. Связь чувств и тела. Упражнение «Скульптура эмоций»
- 4. Связь эмоций с потребностями. Упражнение на самоисследование
- 5. Неэффективные и эффективные способы выражения чувств.
- 6. Техники проживания и трансформации эмоциональных состояний.

Для чего нам нужны чувства?



Чувства нам нужны для:

- Ориентировки (что так/не так; что значимо/незначимо)
- Адаптации (помогают действовать так, чтобы стало лучше)
- Контакта (нас понимают, мы понимаем)
- Мотивации (я знаю, что для меня желательно)
- Переживания полноты жизни (я чувствую – это окрашивает мою жизнь)



ЭМОЦИИ



- относительно простые внутренние процессы средней продолжительности, отражающие отношение человека к конкретным событиям
- имеют 3 компонента: субъективное переживание, физиологическую составляющую, внешнее выражение.

Чувства

Сложные внутренние процессы, отражающие отношение человека к объектам мира (людям, ценностям, книгам и т.д.), выработанные в процессе **продолжительного** контакта. Могут не иметь внешних проявлений



Ощущения -

- то, что переживается через органы чувств,
шире – проживается телом

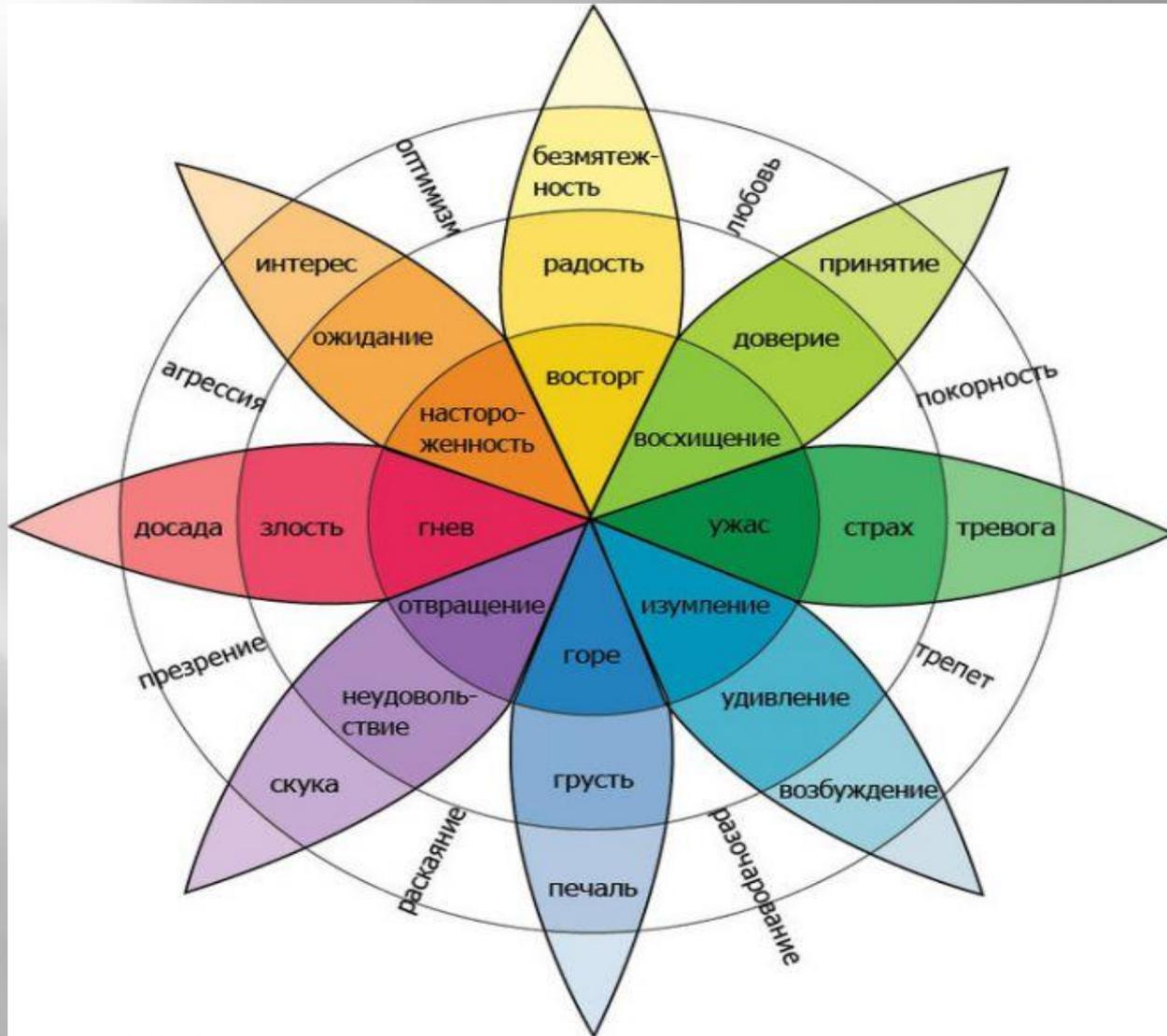
НАСТРОЕНИЯ

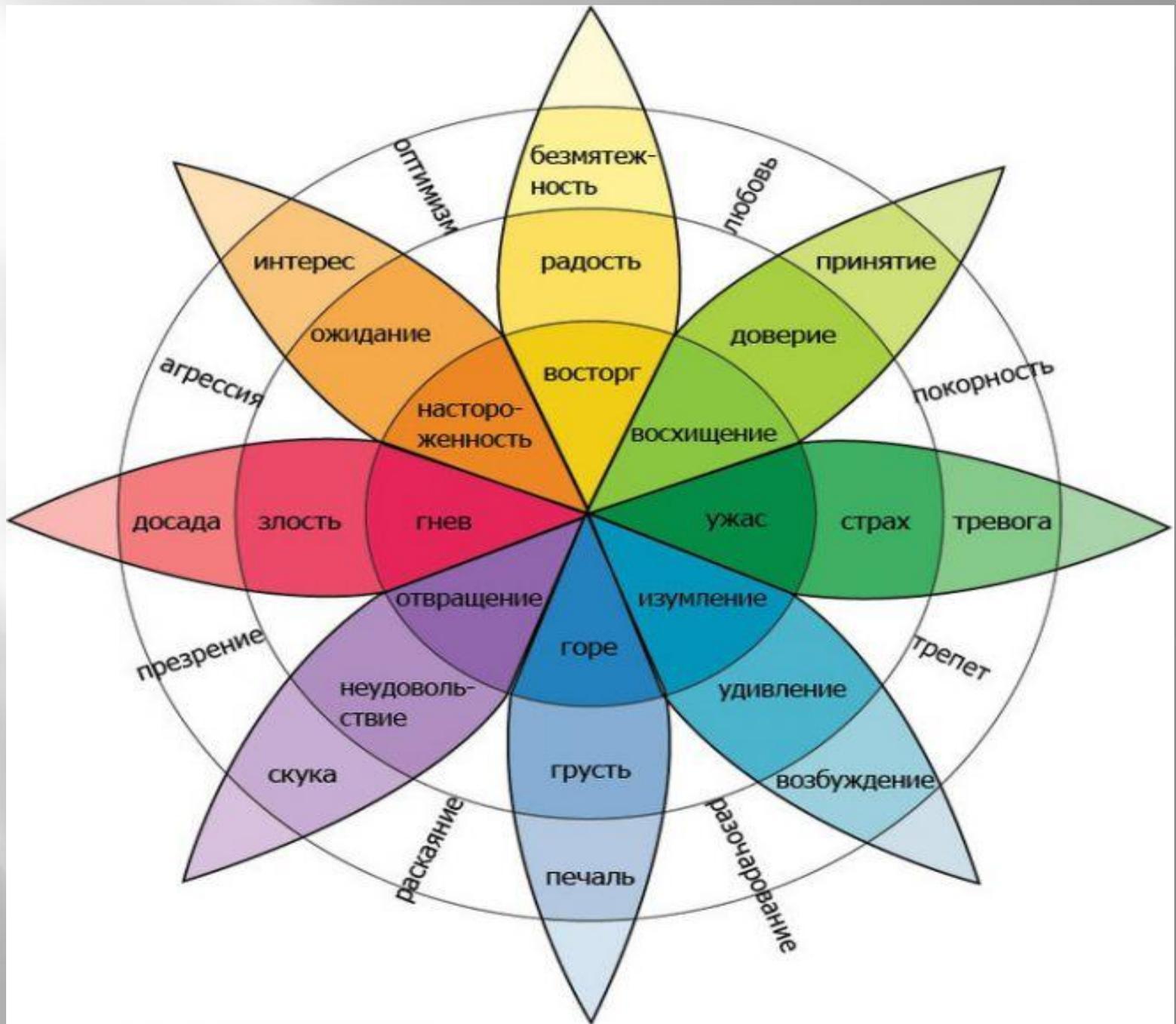
фоновые длящиеся
эмоциональные
процессы невысокой
интенсивности

АФФЕКТЫ

острое
эмоциональное
состояние с бурным
двигательным
проявлением

Словарик эмоциональных состояний





Базовые эмоции

- Страх
- Гнев
- Радость
- Грусть
- Отвращение



Страх



Замри!

Беги!

Гнев

Дерись!



Радость (удовлетворение)

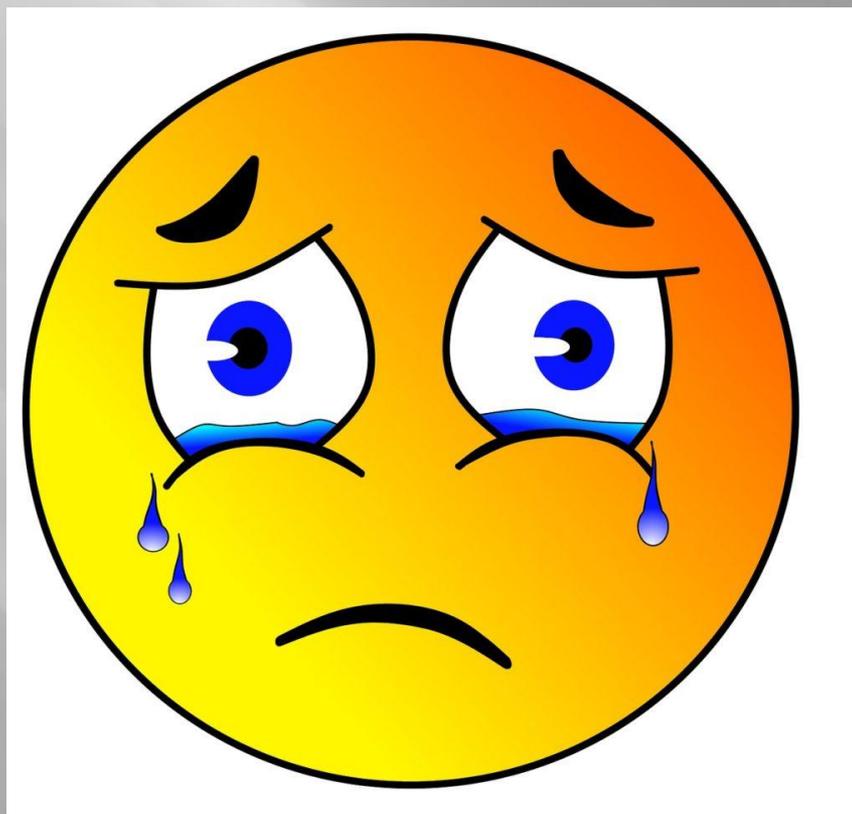
Это то, что нужно!

Все хорошо!



Грусть

Чего-то не хватает...



Отвращение



Мне этого не

надо



Вина и стыд

▣ Вина

неприятные эмоциональные переживания, связанные с неправильностью того или иного **поступка**, действия. Это эмоция в норме маркер необходимости исправить что-то в своем поведении

▣ Стыд

интенсивное по неприятности переживание, захватывающее **всю личность**, человек, переживающий стыд, воспринимает неправильным всего себя. Это мощный маркер необходимости что-то менять в себе

Вина и стыд

▣ Вина

«Среди нас так себя не ведут!»

▣ Стыд

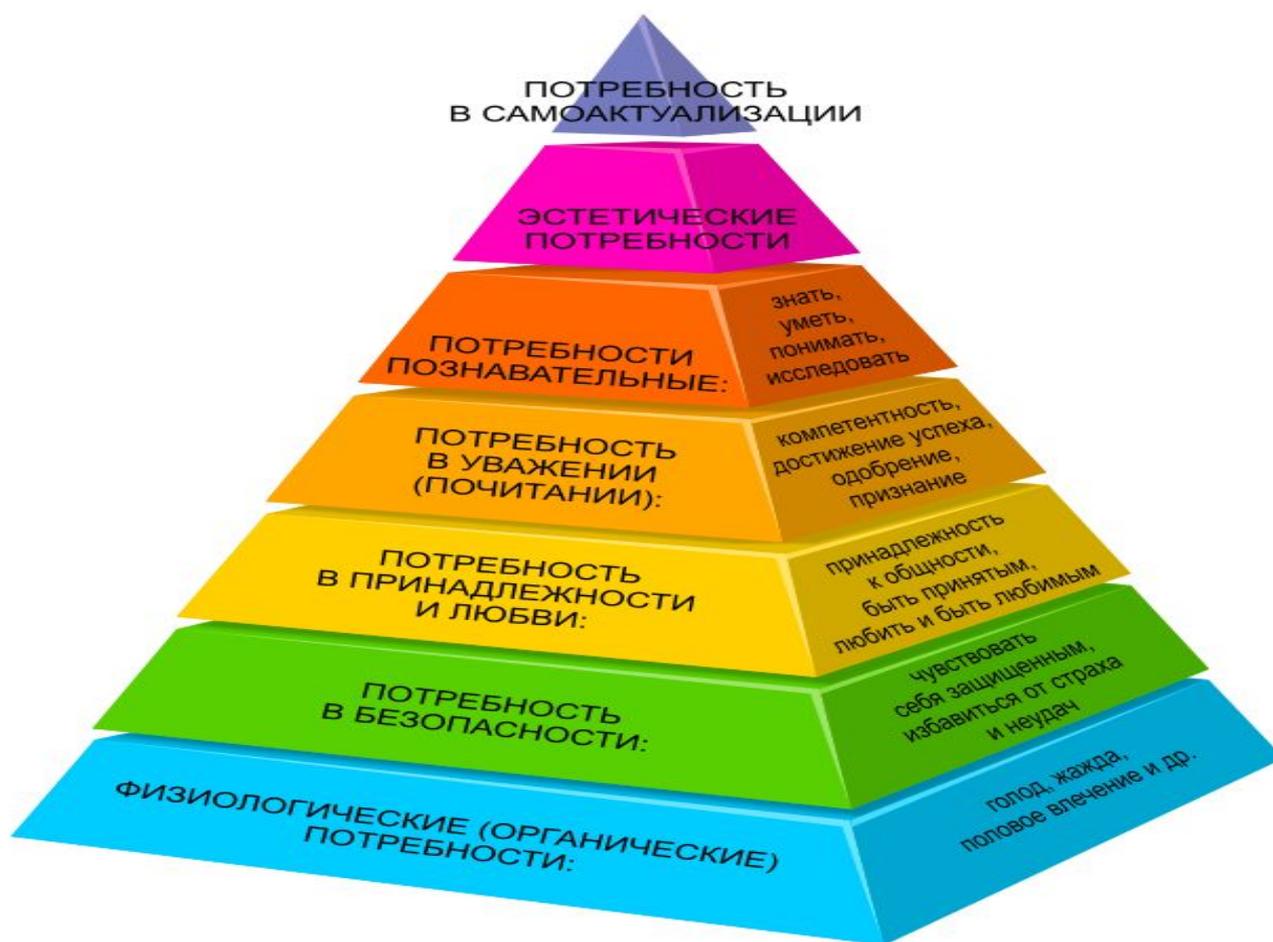
«Среди нас таким не место!»

«Скульптура эмоций» (эмоции и тело)



Эмоции и потребности

Эмоции – это маркеры удовлетворенности или неудовлетворенности наших потребностей.



Эмоции и потребности

Упражнение,
оно же техника анализа



Ситуация	Эмоции	Потребности	Проверка	Что делать?

Эмоции и потребности (пример анализа)

ситуация	эмоции	потребности	проверка	Что делать?
Подготовка к вебинару (этап)	Тревога, досада, отчаяние разочарование собой	Быть успешной (страх неудач)	Прямо сейчас я опасности неудачи? Это реально угрожает мне?	Дышать, успокоить себя, вернуться в тело, чтобы почувствовать себя в безопасности
		Быть принятой	Прямо сейчас кто меня отверг?	Вспомнить, что меня есть кому принимать и любить
		Быть признанной (компетентной)	Что говорит о моей «некомпетентности» прямо сейчас	Вспомнить, что я работаю более 10 лет. Хорошо, кстати работаю)))
		Быть идеальной, соответствующей ожиданиям - блокировка самоактуализации	Кто предъявляет мне сейчас ожидания? Кто или что мешает мне	Отложить систему ожиданий в воображаемый сундук ... или ... или...

Эмоции и потребности

Зачем нужна проверка?

Одна из важнейших особенностей эмоций — их способность формироваться по отношению к ситуациям и событиям, которые реально в данный момент могут **не происходить**, и существуют только в виде идеи о пережитых, ожидаемых или воображаемых ситуациях



Способы выражения/проживания эмоций

НЕЭФФЕКТИВНЫЕ

- Вытеснение
- Отрицание
- Захват
- Взрыв

ЭФФЕКТИВНЫЕ

- Появление →
- Восприятие →
- Осознание →
- Называние →



Эффективные способы выражения эмоций

- Появление-восприятие-осознание-называние

ДЕЙСТВИЯ:

- * Конкретные действия здесь-и-сейчас
(например, сжать кулак)
- * Вербальные действия
(например, Я-сообщение)
- * И...



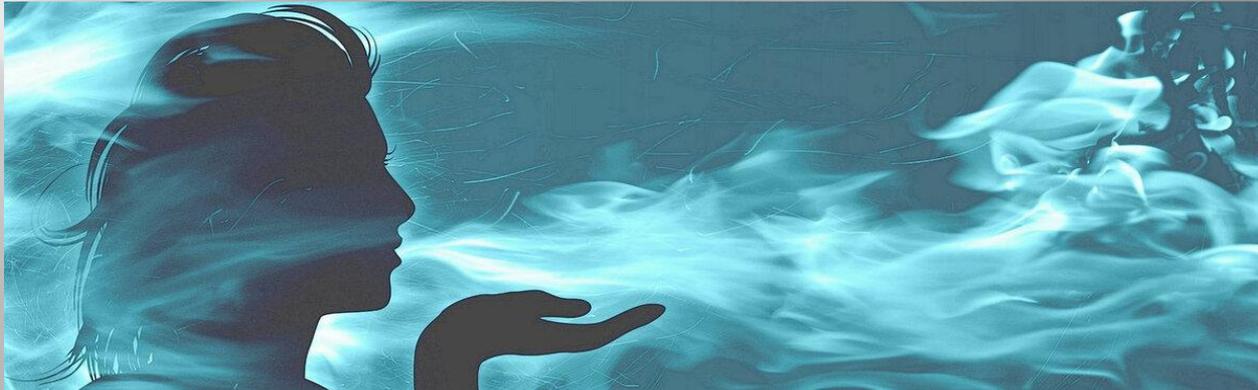
Эффективные способы выражения эмоций

- **Двигательная активность** (бег, танцы, тренировка, боксирование, крики...)
- **Статическая активность** (йога, техники медитации, дыхательные техники....)
- **Творчество** (пение, рисование, прослушивание музыки, стихи...)
- **Контакт** (поговорить об этом с тем, кому Вы доверяете, побыть с кем-то, обняться...)

Техники трансформации эмоциональных состояний

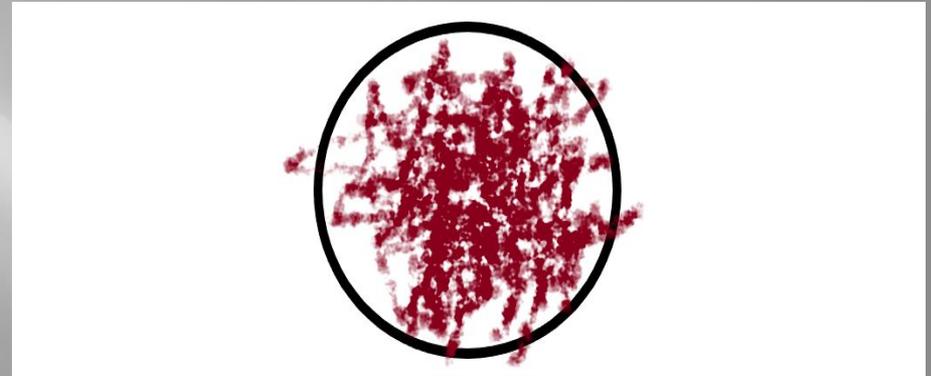
▣ Дыхательная техника

Особый ритм дыхания с концентрацией внимания на процессе и теле, который позволяет гармонизировать физиологические и эмоциональные состояния (4-4-4-4)



Техники трансформации эмоциональных состояний

- Арт-терапевтическая техника. «Мандала отреагирования».
- Потребуется:
 - листы бумаги с нарисованным кругом
 - мелки/карандаши



Техники трансформации эмоциональных состояний

«Синквейн»

Это стихи, которые пишутся по правилам.

- 1 строка – 1 слово – Ваше состояние – **Печаль**
- 2 строка – 2 слова – метафора состояния – **Тяжелое небо**
- 3 строка – 3 слова – эмоции, которые есть в этом состоянии – **грусть, тоска, тяжесть**
- 4 строка* – 4 слова – действия, которые Вы совершаете – **сизу, плачу, смотрю в пол, качаюсь**
- 5 строка – 1 слово – исход – **подавленность**

*Важно: среди действий должны быть те, которые можно внешне пронаблюдать, как если бы это показывали в кино.

Техники трансформации эмоциональных состояний «Синквейн»

1. Печаль
2. Тяжелое небо
3. Грусть, тоска, тяжесть
4. Сажу, плачу, смотрю в пол, качаюсь
5. Подавленность



1. Печаль
2. Тяжелое небо - тихая вода
3. Грусть, легкая грусть, интерес
3. тоска, надежда-тяжесть
4. Сажу-смотрю в окно
4. плачу, еморкаюсь-умываюсь,
4. смотрю в пол, оглядываюсь по сторонам
4. качаюсь-вытираю слезы, делаю себе чай
5. Подавленность-спокойствие

Техники трансформации эмоциональных состояний «Синквейн»

1. Печаль
2. Тяжелое небо
3. Грусть, тоска, тяжесть
4. Сажу, плачу, смотрю в пол, качаюсь
5. Подавленность



1. Печаль
2. Тихая вода
3. Легкая грусть, интерес, слабая надежда
4. Оглядываюсь по сторонам, умываюсь, делаю себе чай, смотрю в окно
5. Спокойствие

Итак



- Эмоции – наши помощники
- Они принадлежат нам
- Они живут в теле
- Мы можем по-разному их проживать, выражать и трансформировать
- С эмоциями лучше дружить – это по сути дружба с собой, ведь мы этого заслуживаем))).

Спасибо за внимание!

Контакты:

- Московская служба психологической помощи населению: (499)173-09-09 <https://msph.ru/>
- Запись на онлайн-консультацию: <https://msph.ru/zapis-na-onlajn-konsultatsiyu>
- Филиал «Северный»:
<https://msph.ru/filialy/filial-severnyj>
Проезд Аэропорта, 11
(499)157-96-67
- Тренинг «Согласие с собой, или о чем нам говорят чувства»

