

# Тема: «Чувства и эмоции».

- Отличие чувств от эмоций
- Критерии/оценка эмоций
- Техника: «Я недоволен собой»
- Техника: «Камень на душе»
- Техника «Почему я чувствую (эмоция)?»
- Техника «Спираль эмоций».

# Основные отличия эмоций от чувств.

## Эмоции.

- Эмоции кратковременны.
- Эмоции чаще не осознаются.
- Эмоции, зависят от ситуации.

## Чувства.

- Чувства длятся на протяжении длительного отрезка времени.
- Чувства осознаются.
- Чувства выражаются через эмоции.
- Чувства не меняются в зависимости от ситуации.

# Критерии/оценка эмоций в психологической практике.

- **Адекватность** - соответствие эмоций реальной ситуации.
- **Интенсивность** - степень выраженности эмоций в реальной ситуации.
- **Контроль** - способность к преодолению собственных фрустрирующих чувств.
- **Длительность** - продолжительность во времени.

# Актуальные запросы.

## Как привило, обращение с такими темами, как:

- Трудности в идентификации эмоциональных состояний и чувственных переживаний.
- Трудности контроля эмоциональных переживаний.
- Эмоциональное застревание.

# Техника: «Я не должен так себя чувствовать. Я должен подавлять именно это чувство/эмоцию».

## □ Карта 1. Эмоциональное состояние. Фон – ТЧ (ВЗ).

**Вопросы:** Какие цвета Вы видите? Какие чувства возникают, глядя на эту карту? О каком Вашем чувстве, эмоции может идти речь? Какие цвета особенно ярко его передают?

## □ Карта 2. Телесное состояние. Подберите наиболее подходящий силуэт к этому чувству/эмоции. Силуэт – ТЧ (ВО).

**Вопросы:** Почему Вы выбрали именно этот силуэт? Как эмоция отражена в теле? Какая часть тела максимально это отображает?

## □ Карта 3. Эмоционально-телесное состояние. Силуэт/Фон –ТЧ.

**Вопросы:** Почему фигуре необходимо проявлять себя именно таким образом? В каких ситуациях это особенно важно и почему? Есть ли сходство/разность с Вами? В чем оно выражается?

# Пример работы.

Цель - исследовать вытесненные, подавленные ЭМОЦИИ  
и чувства.

1.



2.



3.



# Техника: «Камень на душе».

## Карта 1. Эмоциональное состояние. Камни в лицах (ВЗ).

### Вопросы:

- Каким образом этот камень к Вам попал?
- О чем говорит выражение его лица?
- Какой его размер, вес и местонахождение?
- Какую роль выполняет камень: утяжеляет, заземляет, напоминает?
- Что под ним скрыто? Если его сдвинуть, что освободиться, что придет в движение?
- Каким образом я удерживаю этот камень?

# Пример работы.

Цель - исследовать гнетущие, тяжелые эмоции и чувства.



## Техника «Я чувствую (эмоция/чувство)».

### □ Карта 1. Эмоциональное состояние. Камни в лицах (ВО)

**Вопросы:** Почему Вы выбрали именно этот камень? Какую эмоцию он передает? Что особенно ярко отображает эту эмоцию/чувство?

### □ Карта 2. Телесное состояние. Силуэт – ТЧ (ВО).

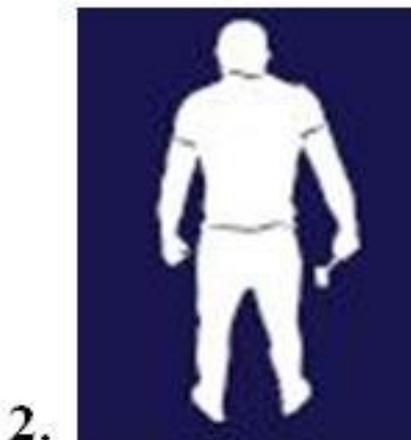
**Вопросы:** Почему именно эта фигура? Какая область тела максимально отображают эту эмоцию?

### □ Карта 3. Эмоционально-телесное состояние. Силуэт – ТЧ / Камень – Камни в лицах.

**Вопросы:** В какой области тела данное чувство у фигуры максимально сконцентрировано? Если бы Вы встретили человека именно в таком состоянии, предположите, какое именно событие привело его к возникновению этой эмоции? Чем его ситуация закончилась/не закончилась? Что дает, зачем человеку испытываемое чувство? Есть ли сходство/разность с Вашими ощущениями на тех же участках тела и с Вашей жизнью? Что изменится, если Вы избавитесь/не избавитесь от этого чувства?

# Пример работы.

Цель - исследовать причины возникновения негативных эмоций и чувств, связанных с определенным событием. Вина, стыд, страх, злость, гнев и другие.



## Техника «Спираль эмоций».

Клиент самостоятельно выбирает необходимое количество карт, участвующих в его эмоциональном цикле.

□ Камни в лицах (ВО) + слово эмоция ТЧ (ВО).

**Вопросы:** Опишите этот цикл эмоций. Что Вы чувствуете?  
Как это проявляется? О каких конкретно чувствах или эмоциях идет речь?

# Пример работы.

Цель - исследовать возникающие навязчивые состояния. Как раскручивается спираль эмоций во времени, какой цикл и последовательность имеет, как проявляется в теле?

