

«Как не попасть в ловушку эмоций»

Игнатова Е.С., к. психол. н., доцент кафедры
общей и клинической психологии ПГНИУ

Какую эмоцию у вас вызывает это?



Может быть это поможет понять?



1. В каких ситуациях возникает отвращение?
2. Что вы думаете про себя, других и окружение перед наступлением отвращения?
3. Что чувствует ваше тело в момент отвращения?
4. Как вы себя тогда ведете?
5. Зачем нужно отвращение?

Какую эмоцию у вас вызывает это?



Может быть это поможет понять?



1. В каких ситуациях возникает страх?
2. Что вы думаете про себя, других и окружение перед наступлением страха?
3. Что чувствует ваше тело в момент страха?
4. Как вы себя тогда ведете?
5. Зачем нужен страх?

Какую эмоцию у вас вызывает это?



Может быть это поможет понять?



1. В каких ситуациях возникает грусть?
2. Что вы думаете про себя, других и окружение перед наступлением грусти?
3. Что чувствует ваше тело в момент грусти?
4. Как вы себя тогда ведете?
5. Зачем нужна грусть?

Какую эмоцию у вас вызывает это?

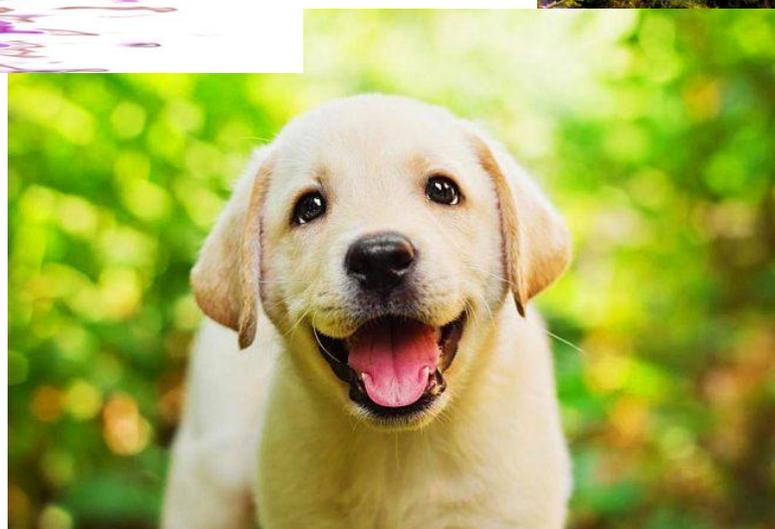


Может быть это поможет понять?



1. В каких ситуациях возникает злость?
2. Что вы думаете про себя, других и окружение перед наступлением злости?
3. Что чувствует ваше тело в момент злости?
4. Как вы себя тогда ведете?
5. Зачем нужна злость?

Какую эмоцию у вас вызывает это?



Может быть это поможет понять?

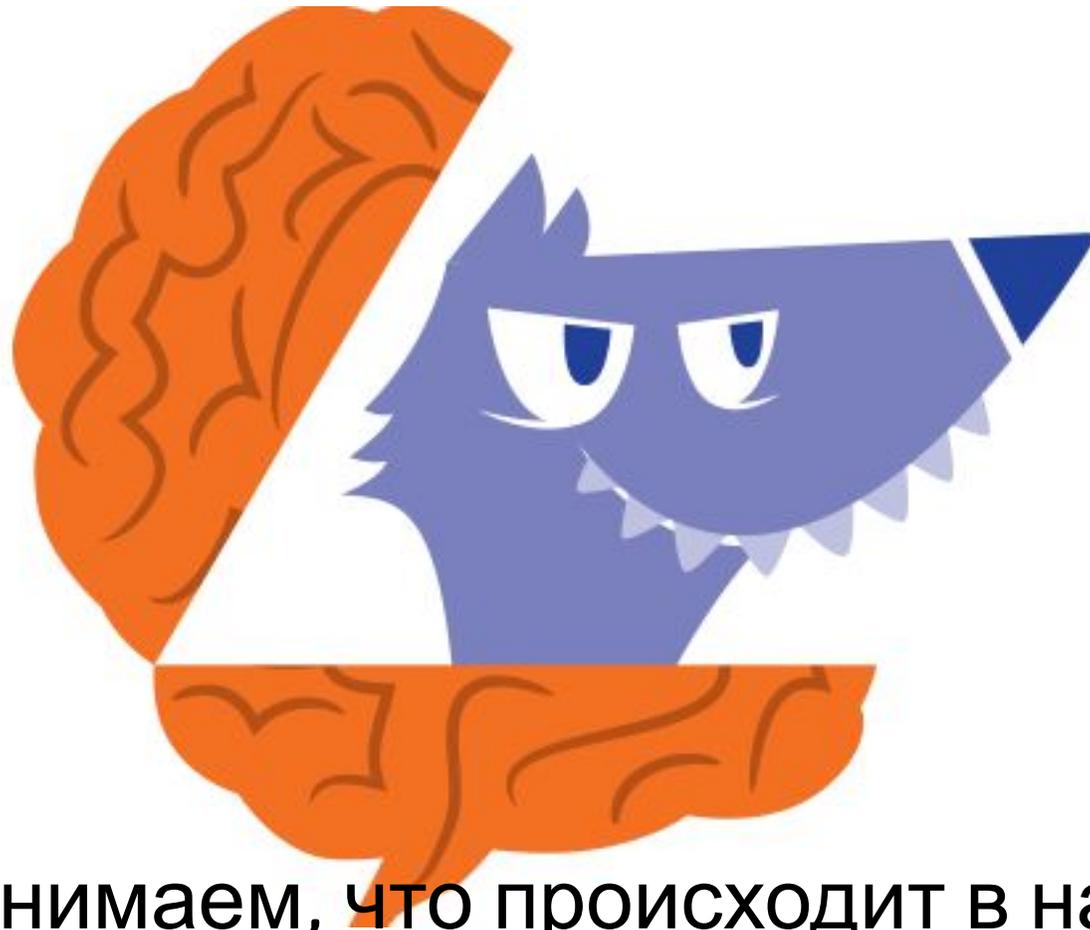


1. В каких ситуациях возникает радость?
2. Что вы думаете про себя, других и окружение перед наступлением радости?
3. Что чувствует ваше тело в момент радости?
4. Как вы себя тогда ведете?
5. Зачем нужна радость?

Что такое эмоции?

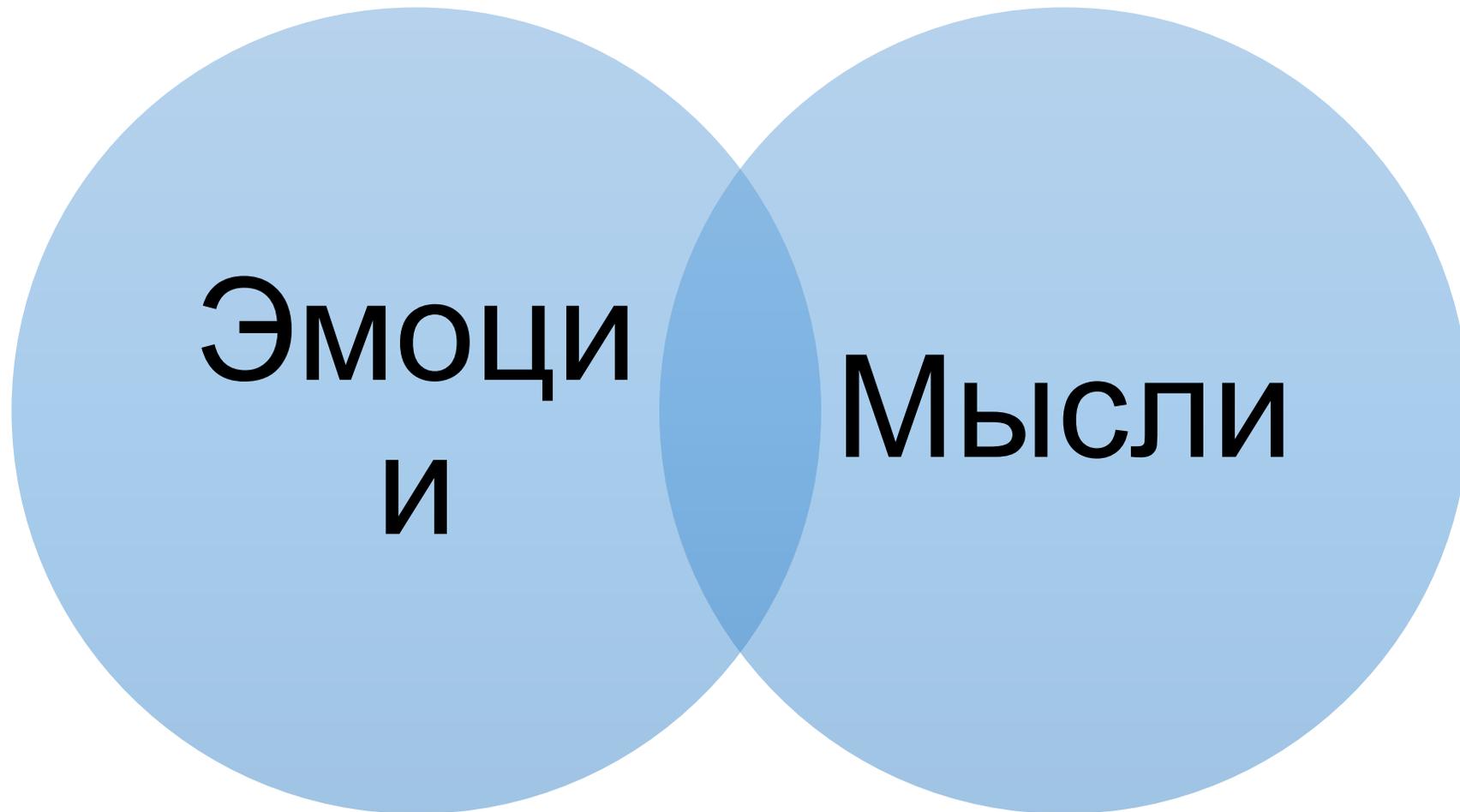
- Слово эмоции в переводе с латинского означает «потрясаю, волную».
- С помощью эмоций люди выражают своё отношение к происходящему.
- Эмоции помогают нам понять других людей, их состояние.
- Через эмоции мы показываем своё настроение, переживания

Эмоциональный мозг

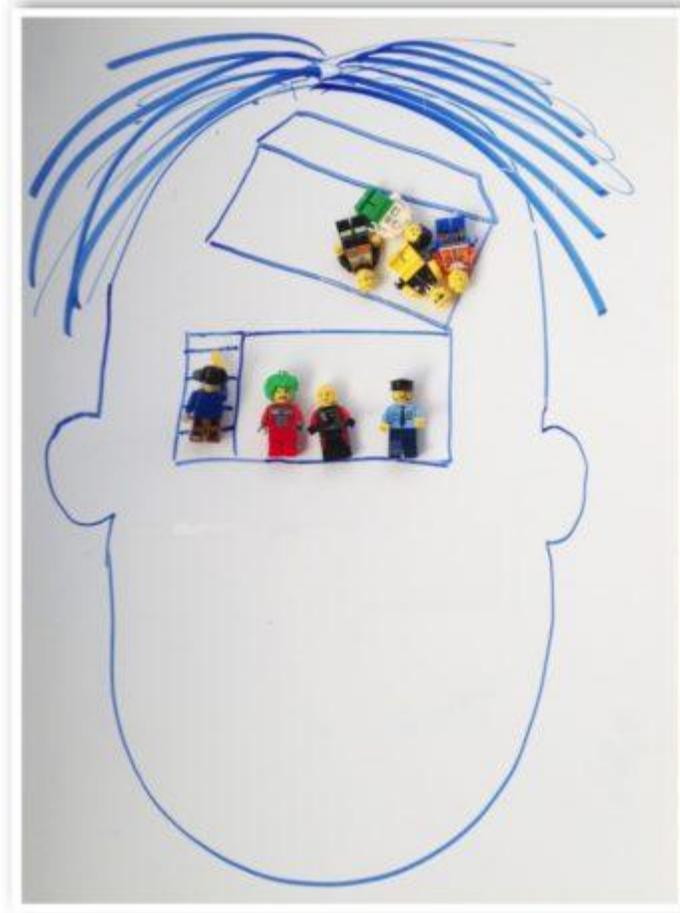
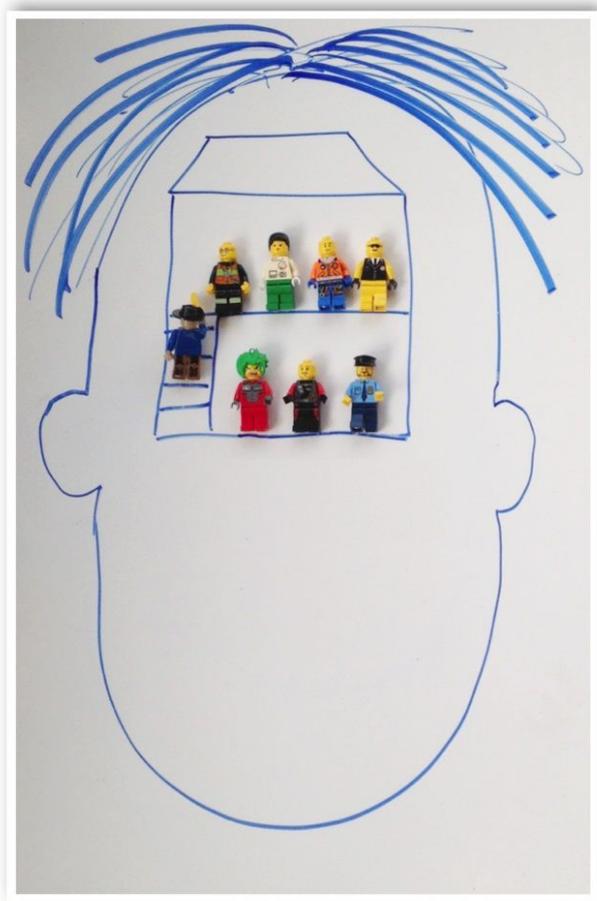


Когда мы понимаем, что происходит в нашем мозге, это придаёт нам сил — и мы можем выбирать, как именно реагировать на происходящее.

НАШ МОЗГ



Когда эмоциональный мозг берет верх





Чтобы эмоция не «одержала верх»:

1. Рассказать об эмоции = выразить ее

4 способа рассказать об эмоции:

1) назвать ее

2) сказать, что хочется сделать

3) описать состояние тела

4) сравнение (метафора)

ГДЕ СПРЯТАНЫ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?



Когда мы попадаем в ловушку эмоций мы переживаем СТРЕСС



- Усталость
- «Улетучивание» мыслей
- Невозможность сосредоточиться
- Неудовлетворение выполненной работой
- Потеря аппетита
- Невыполнение задуманного

Управление своим состоянием



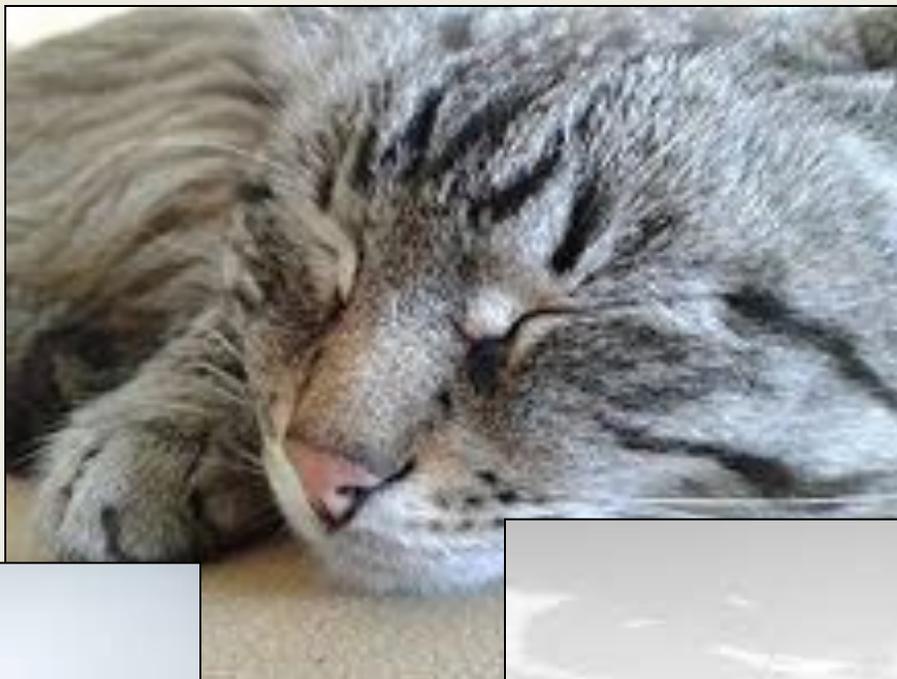
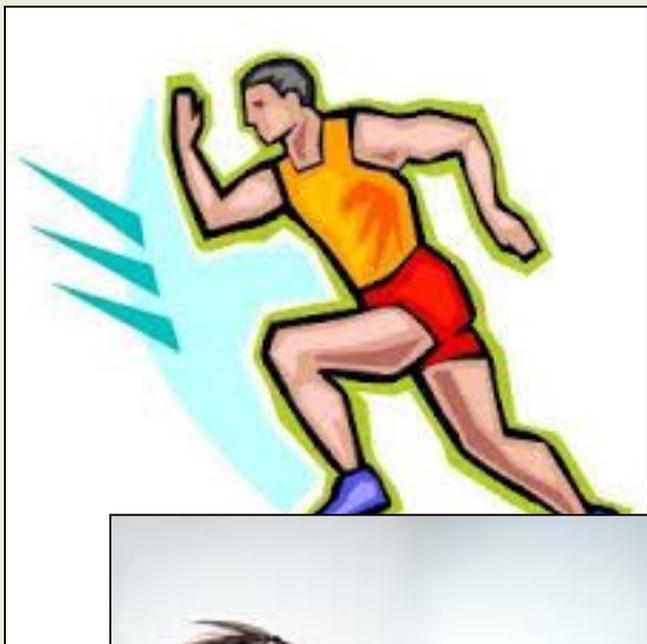
3 способа:

- 1) **Забота о нашем организме**
- 2) **Забота о нашем теле**
- 3) **Работа с нашими МЫСЛЯМИ**

Забота о нашем организме



Забота о нашем теле

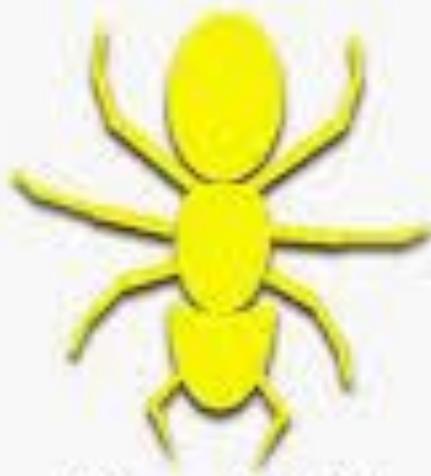


Работа с нашими мыслями

AUTOMATIC NEGATIVE THOUGHTS



I hate _____!



What if I fail?



I'm not _____ enough.

Наши эмоции, как белка в

колесе



Ситуация

УЧИТЕЛЬ КРИЧИТ НА
УРОКЕ НА КЛАСС

Мысль

Я ПЛОХОЙ, У МЕНЯ НИ
ЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ

Поведение

НЕ ОБЩАЮСЬ,
ЗАМЫКАЮСЬ,
ЗАКРЫВАЮСЬ, НЕ ХОЧУ
ДЕЛАТЬ УРОКИ

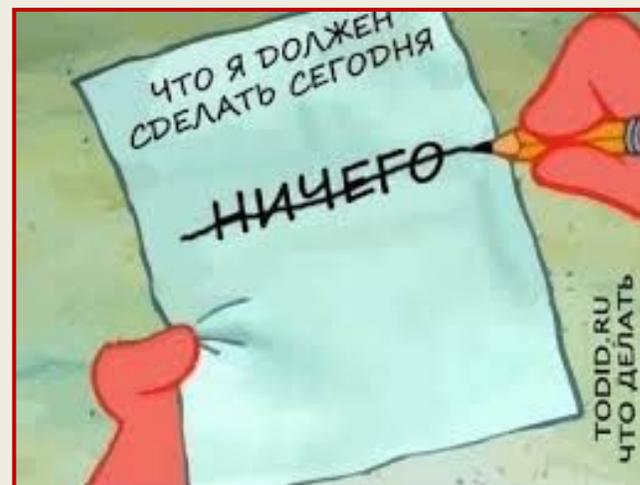
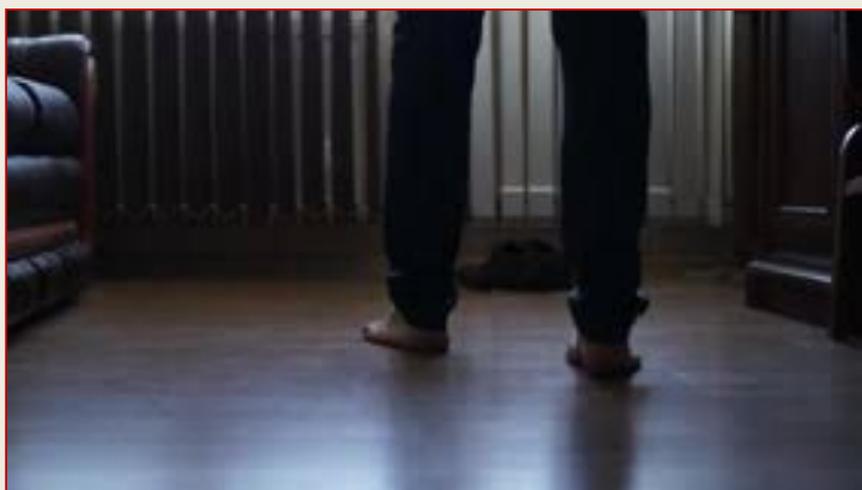
Эмоция

ГРУСТЬ, СТРАХ

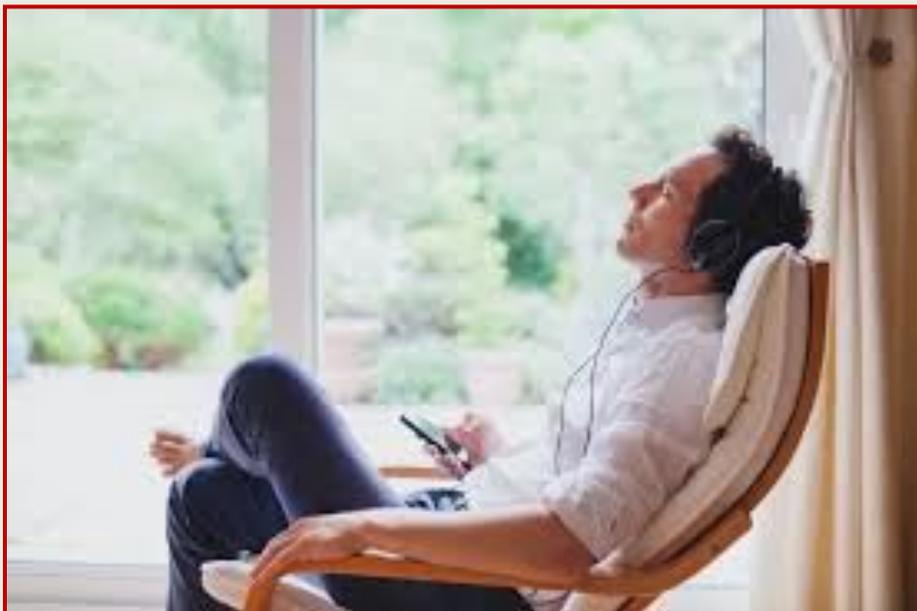
Ощущения в теле

ОПУЩЕНЫ ПЛЕЧИ,
ЗАТРУДНЕННОЕ
ДЫХАНИЕ, БЛИЗКО
СЛЕЗЫ

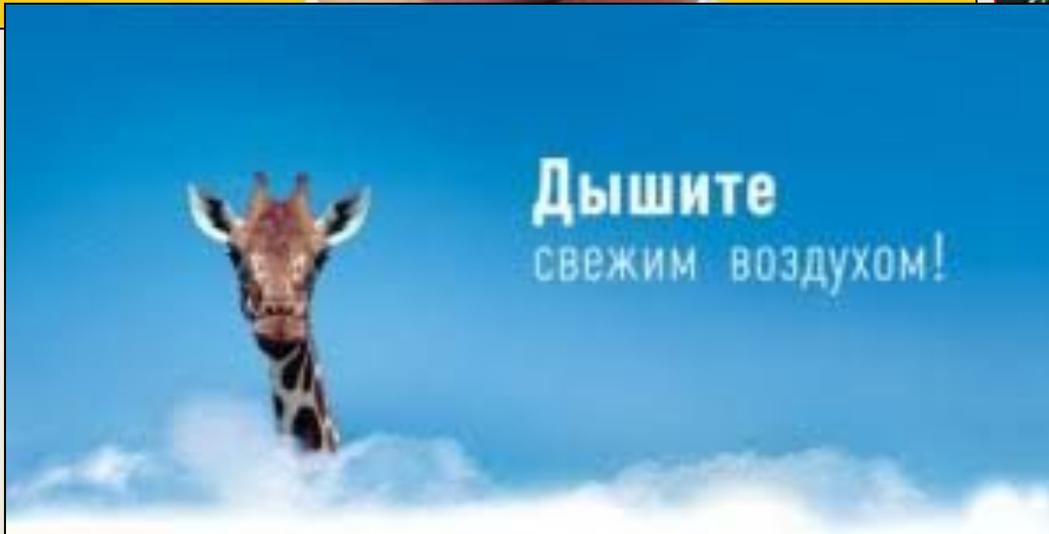
Дополнительные способы снятия напряжения



Дополнительные способы снятия напряжения



Дополнительные способы снятия напряжения





Приемы скорой самопомощи

Когда в гости неожиданно приходят эмоции



Техники дыхания



ТЕХНИКА «СТОП!»

Шаг 1. Пришла эмоция, скажите себе СТОП.

Шаг 2. Перерыв 5-7 минут. Дыхание (минимум 10 вдохов)

Шаг 3. Работа с мыслями называние эмоций:

- «Я сейчас обижен на ...
Я злюсь на ... за то, что ...
Я чувствую, что со мной поступают несправедливо.
Я могу сейчас обидеться, прервать контакт, накричать на обидчика или простить свою обиду.
Я имею полное право на это.
Я могу выбрать любой способ реагирования.
Я хочу выбрать самый эффективный способ реагирования»
- Снова глубоко подышите животом минуту-две.



ТЕХНИКА «НЕТ СИЛ»

Шаг 1. Осознайте и назовите чувства, которые вы сейчас испытываете – злость, гнев, страх, печаль, жалость к себе.



Шаг 2. Скажите себе, что другой человек не является непосредственной причиной ваших чувств. **Любая эмоция – это всего лишь энергия. Она сама по себе ни «плохая», ни «хорошая».**

Шаг 3. Выразите физически свои чувства: уединитесь, и можете топтать ногами, кричать, рычать, размахивать кулаками, приседать, отжиматься от пола. Главная задача — в безопасной обстановке, без окружающих людей, физически «спустить пар», не дать энергии застрять блоком в вашем теле.

Шаг 4. Повысьте свой энергетический уровень. Выпейте стакан сладкого крепкого чая. Съешьте одну конфету, одну ложку меда. Подышите.

ТЕХНИКА «СКОЛЬЖЕНИЕ НАД ОБИДОЙ»

Задача: не включиться в ситуацию, оставить ее за пределами своих мыслей и своего тела

Обязательно мысленно скажите обидчику СПАСИБО.

1. **«Телевизор»:** Представьте своего оппонента на экране телевизора и просто выключите у него звук.

2. **«Стена»:** постройте мысленно между вами и обидчиком прозрачную стеклянную стену, через которую не проникают его слова.

3. **«Голый на унитазе»:**

Представьте своего обидчика в комичной, смешной, глупой ситуации.



