

«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?

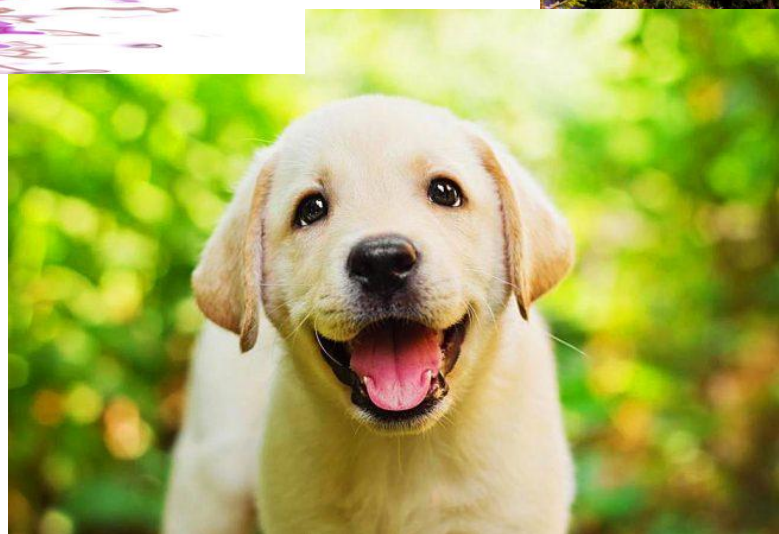


Может быть это поможет понять?



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?

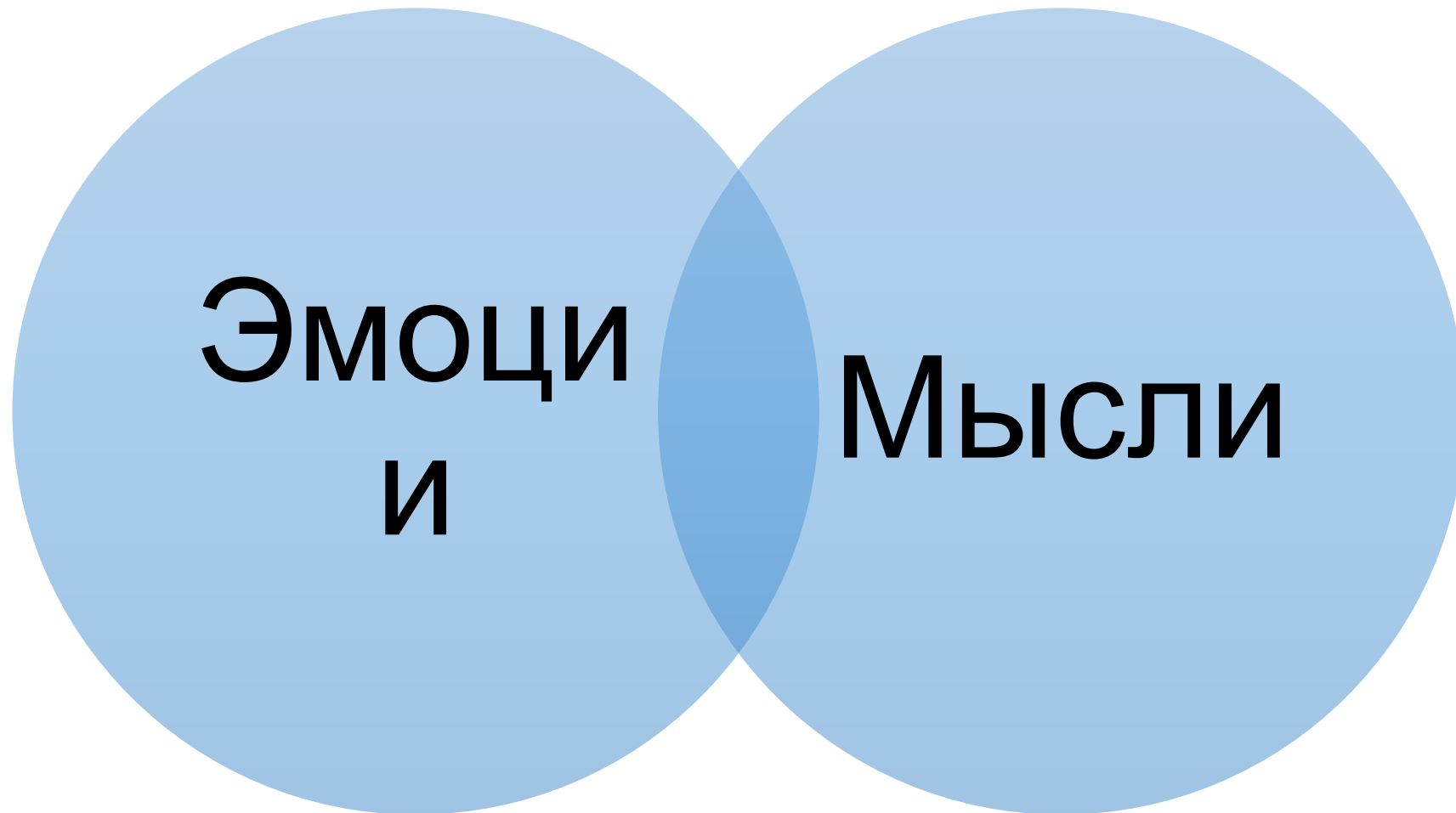
- Слово эмоции в переводе с латинского означает «потрясаю, волную».
- С помощью эмоций люди выражают своё отношение к происходящему.
- Эмоции помогают нам понять других людей, их состояние.
- Через эмоции мы показываем своё настроение, переживания

Эмоциональный мозг

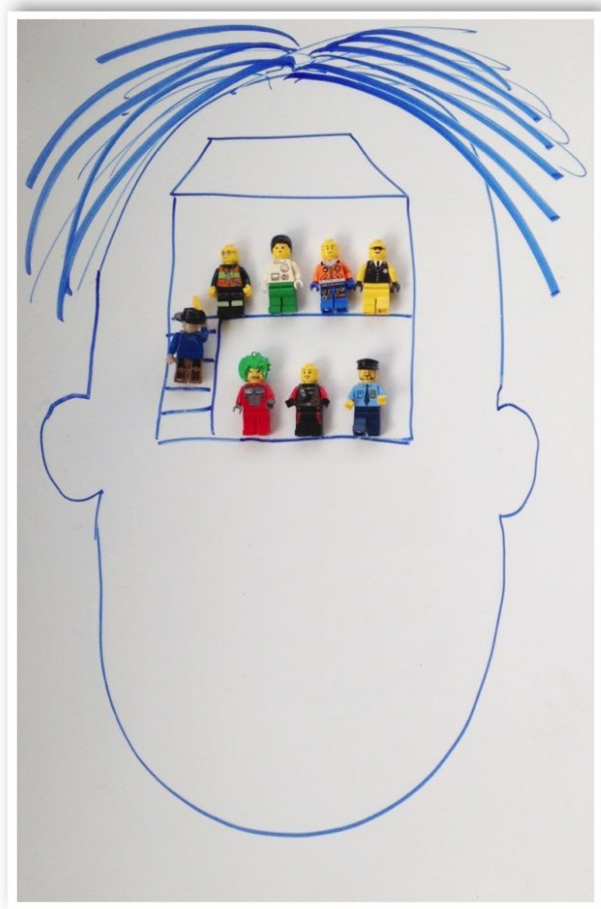


Когда мы понимаем, что происходит в нашем мозге, это придаёт нам сил — и мы можем выбирать, как именно реагировать на происходящее.

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?



ЗАВИСТЬ
голова

СТРАХ
горло

ТОСКА
сердце

ОБИДА
грудь

РАЗДРАЖЕНИЕ
селезенка

ГНЕВ
печень

ЖАДНОСТЬ
желудок

УНЫНИЕ
поджелудочная
железа

РЕВНОСТЬ
половые органы

НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ
ноги

Когда мы попадаем в ловушку эмоций мы переживаем СТРЕСС



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

Управление своим состоянием



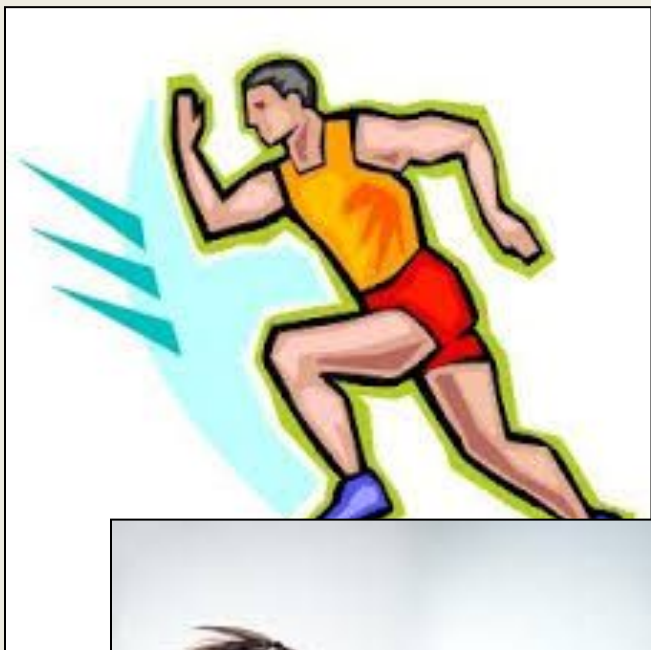
3 способа:

- 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

нашесе



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

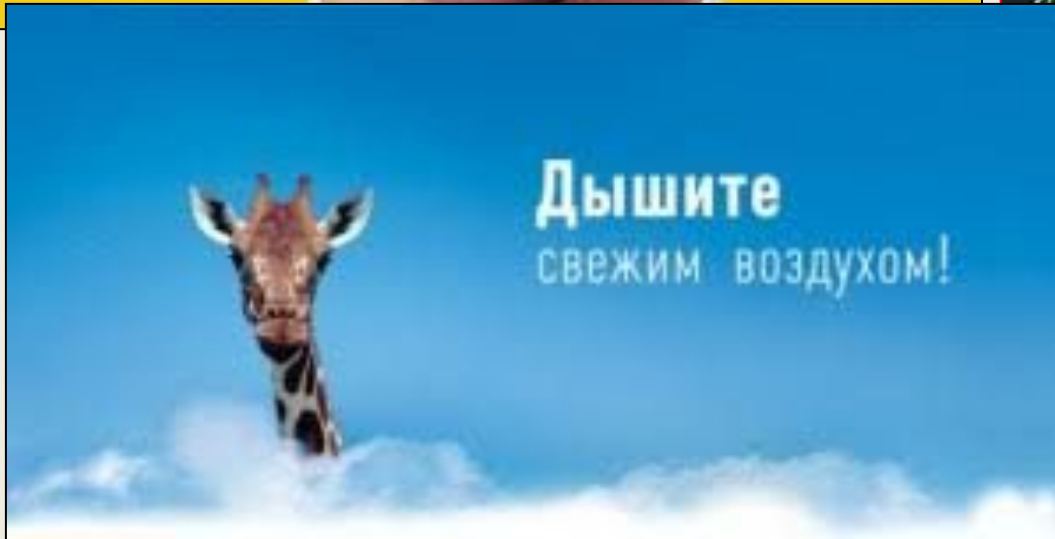
Дополнительные способы снятия напряжения



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.



