

Башни эмоций

Сделав эмоциональные карты разных людей, ты смог увидеть, что любят и не любят твои родственники и друзья, что им нравится, а что их огорчает, чего они боятся и к чему испытывают отвращение.

И ты, конечно же, заметил, что одно и тоже событие у разных людей может вызывать разные эмоции.

Например, в семье Андрея, однажды маленький щенок нагадил на ковер.

Андрей зажал рукой нос от отвращения. Мама ругала щенка и строго спрашивала детей гуляли ли они с ним (сердилась). Сестра Настя удивлялась, потому, что только недавно была с щенком на прогулке. И только, один папа, шутил: «Зато мы можем порадоваться, что щенок здоров и у него нет запора». А Настя еще и удивлялась, что папа смеется тому, что вообще не смешно.

- Папа, разве это смешно?
- Да, если посмотреть на это с башни смеха.
- Как это с башни смеха?

И папа им рассказал, что на одно и тоже событие можно смотреть с разных сторон.



Башни эмоций

Человек может рассматривать событие, находясь на разных башнях.

На ситуацию с щенком, можно посмотреть с башни Радости: Как здорово, что у нас есть щенок, что он здоров, что он шкодит!

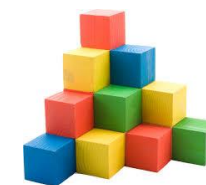
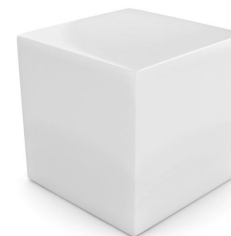
Можно посмотреть с башни Отвращения: Фууууууу, как это неприятно!

Можно с башни Удивления: Как странно, ведь с ним только погуляли!

А можно с башни Гнева: Ах, этот негодник, испачкал ковер!

А еще можно, с башни Сочувствия: Он еще маленький и глупый!

Событие



Сочувствие



Удивление



Отвращение



Гнев



Радость

Башни эмоций



- Попробуй рассмотреть ситуацию похода к зубному врачу с разных башен самостоятельно. А потом можешь прочитать, как предлагаю это тебе я 😊
- Башня Страха: Ой боюсь, будет очень больно!
- Башня Радости: Зато потом не будет болеть зуб! А еще папа с мамой вознаградят меня за проявленное мужество (какойнибудь приз, или можно даже будет пропустить один день занятий в школе ;)) А еще будет красивая улыбка и можно будет есть все, что хочешь! 😊



Вот видите, на одно и тоже событие можно реагировать по разному! Нужно просто учиться быстро пересаживаться с башен Обиды и Гнева на башни Сочувствия, Спокойствия и Радости!

Или еще одна ситуация. Пришли в кино, а билеты закончились.

Тут можно быстренько оказаться на башнях:

Гнев: Что они построили такой маленький зал! Почему все пришли на этот фильм! Это вы виноваты, заранее билеты не купили!

Обида: Пообещали кино, а билеты не купили! Не подумали обо мне, не позаботились! Зря я одевалась, выходила из дома!

Печаль: Я так хотел посмотреть именно этот фильм! Теперь все настроение испорчено!

Башня Удивления: Ого, как интересно! Ни разу со мной такого еще не было, чтобы не получилось купить билет прямо перед сеансом. Наверно это какой-то удивительно интересный фильм. Теперь мне еще больше хочется его посмотреть. Возьму-ка я билеты на следующий сеанс.

Башня Радости: А зато можно вместо кино просто погулять на свежем воздухе или сходить в парк аттракционов или посидеть в кафе, угощаясь десертом. 😊

Задание 1. Возьми из своей жизни ситуацию, в которой ты находишься на башне Обиды, Гнева или Печали и рассмотрь ее с башен Удивления, Интереса или Радости.

Задание 2. Нарисуй эту ситуацию: как она выглядит с разных башен.
Напиши с какой башни она тебе нравится больше всего.



Avito

Задание 3. Прodelай эту работу вместе с родителями или другими родственниками по их жизненной ситуации. Ответы можно или только нарисовать или только написать.

Что делать с негативными эмоциями

А что же делать, если никак не получается пересесть на другую башню?

- 1. Тогда эту эмоцию можно нарисовать. Нарисовать так, чтобы посмотрев на нее на листе бумаге сказать: «Даааа, это она!»
- 2. Задать себе вопрос: Что я теперь хочу с ней сделать? Возможно ты захочешь ее сделать красивой, украсить, а, возможно, захочешь порвать и выбросить. Сделай то, что хочешь!
- 3. Негативную эмоцию можно также слепить из пластилина. Для этого нужно сначала представить, какого цвета твоя эмоция и какой формы. Взять нужный цвет, а дальше руки сами сделают что-то. Даже, если это будет нечто странное и ни на что не похожее – значит, в данный момент, эмоция именно такая. После этого нужно внимательно рассмотреть эмоцию и решить, что с ней сделать дальше: или превратить во что-то красивое, или уничтожить.

Задание 4. Поработать с эмоцией, на которую не получается посмотреть с позитивной башни, через рисунок или пластилин.

Внимание родителям

Предложенные техники работы с эмоциями универсальны, эффективны и для взрослых, и для детей.

Поэтому вы можете показать детям пример, работая таким образом со своими негативными эмоциями. Важно помнить, что, когда работаем с обидой, лепим именно абстрактный образ обиды, а не конкретного обидчика. Злость рисуем, как абстрактный образ, а не портрет человека, на которого злимся. Людей не уничтожаем ни в виде скульптуры, ни в виде портрета.



Жду ваших работ!