



Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

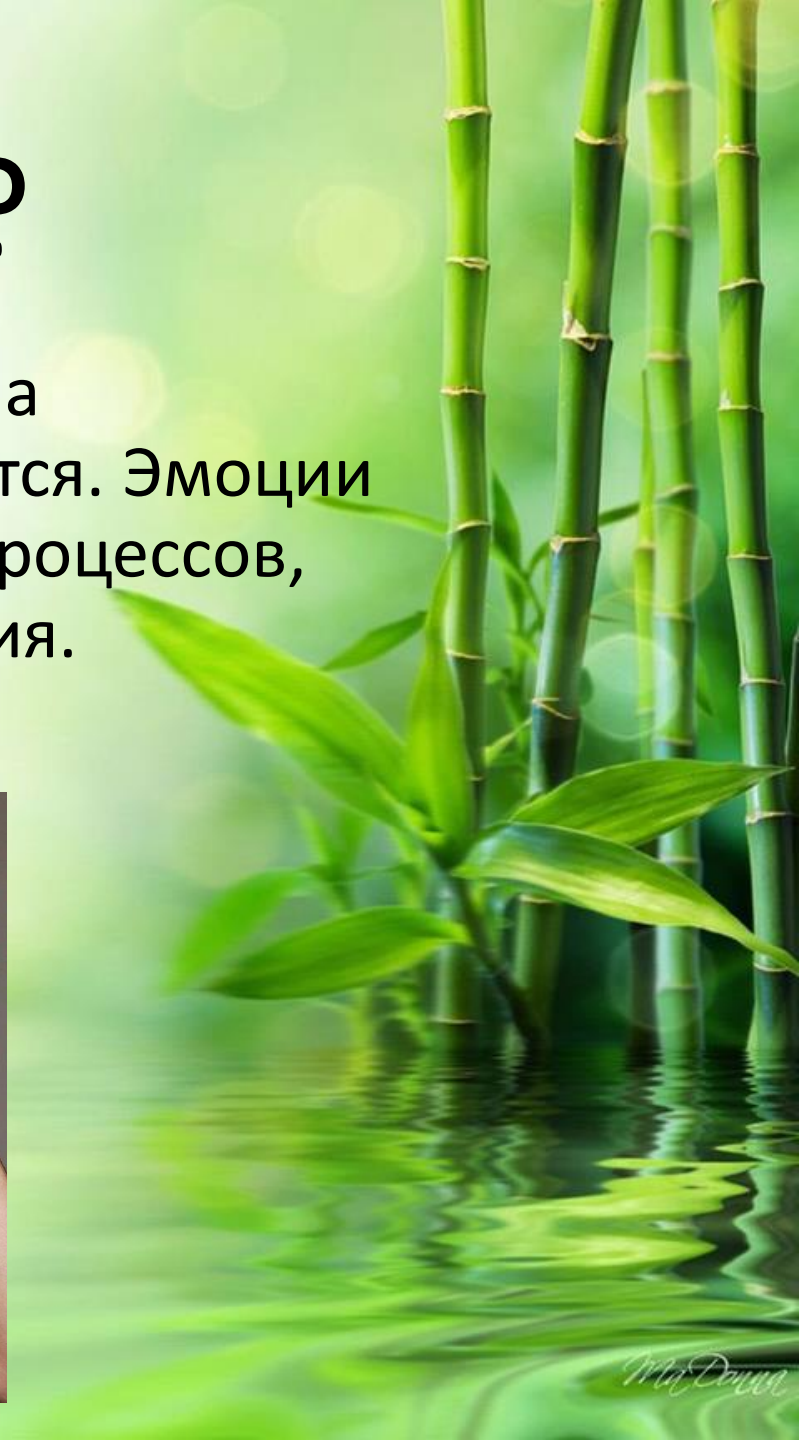
педагог-психолог

отдела СППКир

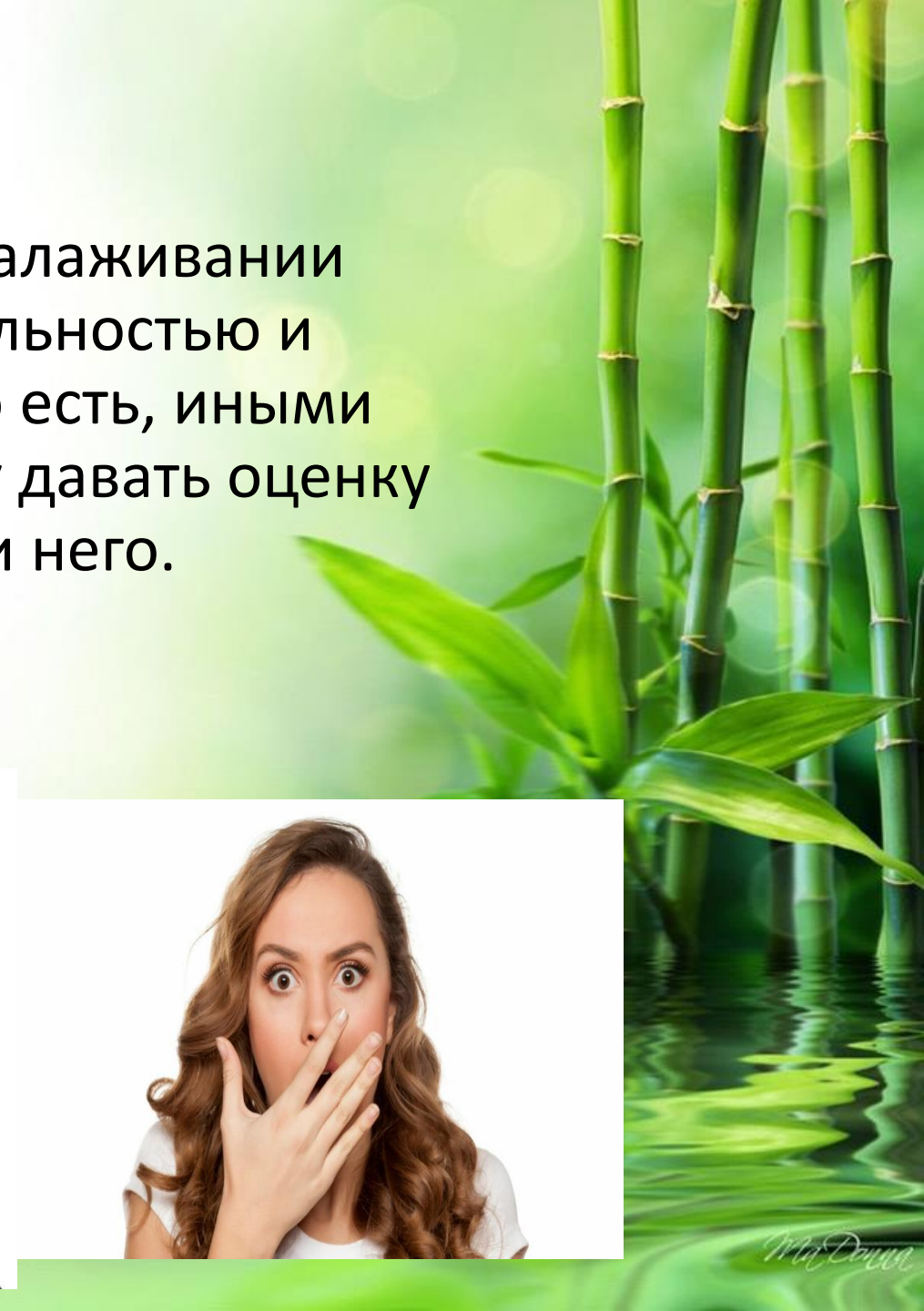
Олейник Василина Николаевна

Эмоции, что это?

- **Эмоции** – это психическая реакция человека на определённые ситуации, в которых он находится. Эмоции отличаются от других видов эмоциональных процессов, таких как чувства, аффекты, страсти, настроения.



- Главная роль эмоций заключается в налаживании четкой связи между объективной реальностью и оценочным восприятием человека, то есть, иными словами, эмоции позволяют человеку давать оценку всему, что происходит вокруг и внутри него.



- **Положительные:**

- удовольствие,

- восторг,

- радость,

- уверенность,

- симпатия,

- любовь,

- нежность,

- блаженство.



- **Негативные:**

- злорадство,

- горе,

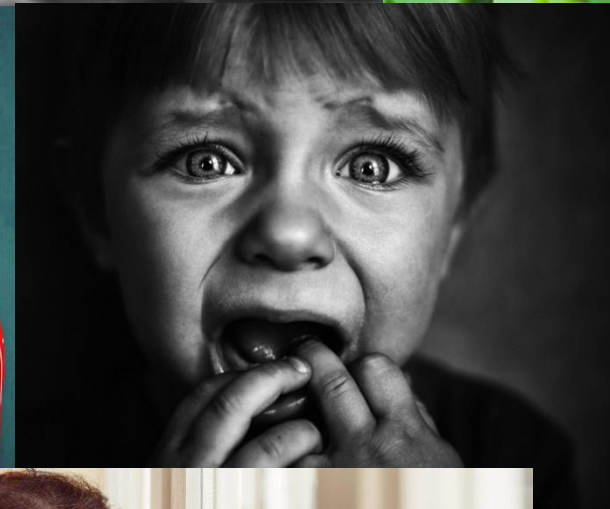
- тревога,

- тоска,

- страх,

- отчаяние,

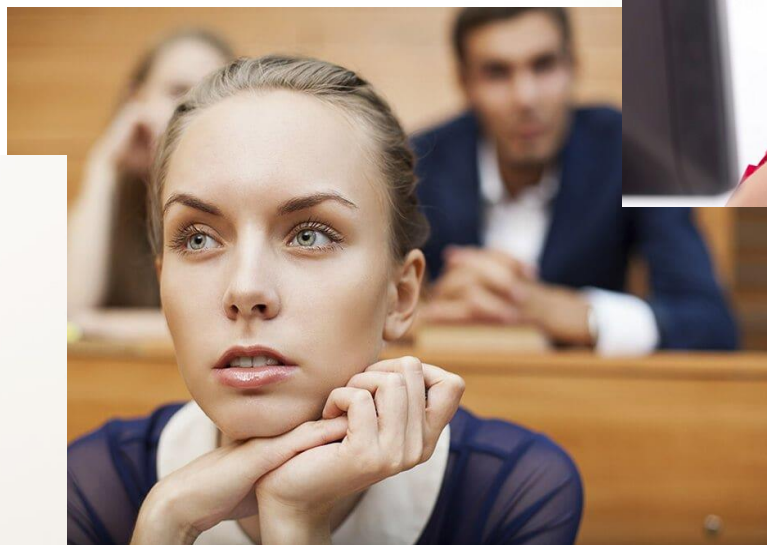
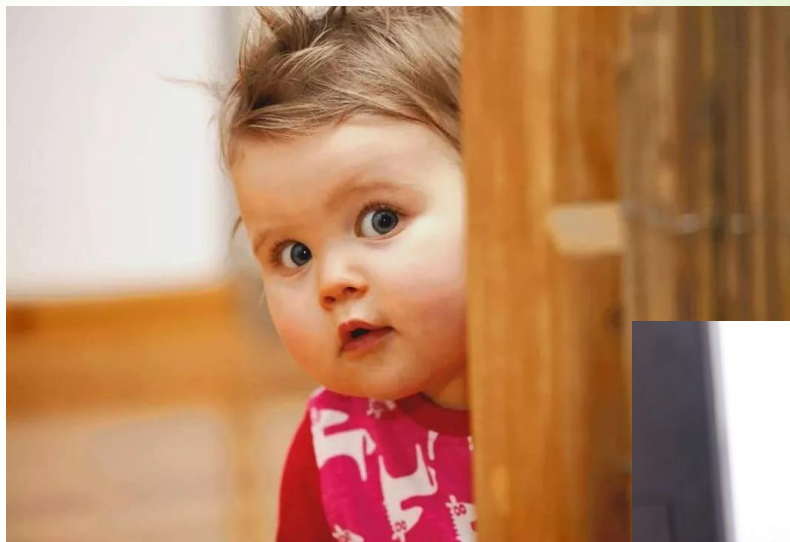
- гнев.



My Dream

- **Нейтральные:**

- любопытство,
- интерес,
- изумление,
- безразличие.





- Чем выше существо находится на эволюционной лестнице, тем богаче гамма его эмоциональных состояний.



«Стремясь все более эффективно контролировать окружающий мир, человек не хочет мириться с тем, что в нем самом может существовать нечто такое, что сводит на нет прилагаемые усилия, мешает осуществлению его намерений. А когда верх берут эмоции, очень часто все происходит именно так»

- Эмоциональные ресурсы человека не безграничны. Если в одних ситуациях они расходуются слишком щедро, то в других начинает ощущаться их дефицит.



Зачем учиться управлять своими эмоциями?



- **Вспомните моменты, когда вы вели себя не так, как вам бы этого хотелось; что-то помешало вам поступить так, как вы собирались, или по какой-то причине вы запланировали, что будете действовать определенным образом, а почему-то повели себя совсем по-другому.**

Желаемое поведение	Реальное поведение	Какие эмоции привели к такому поведению

Первый шаг: назвать эмоцию

- Всего существует четыре класса базовых эмоциональных состояний:
 - страх,
 - гнев,
 - печаль,
 - радость.
-
- Под словом «класс» подразумевается некий спектр эмоций различной степени интенсивности. От 0 до 100%.



СТРАХ

0+% 1 | 2 | 3 100%

ГНЕВ

0+% | | 100%

ПЕЧАЛЬ

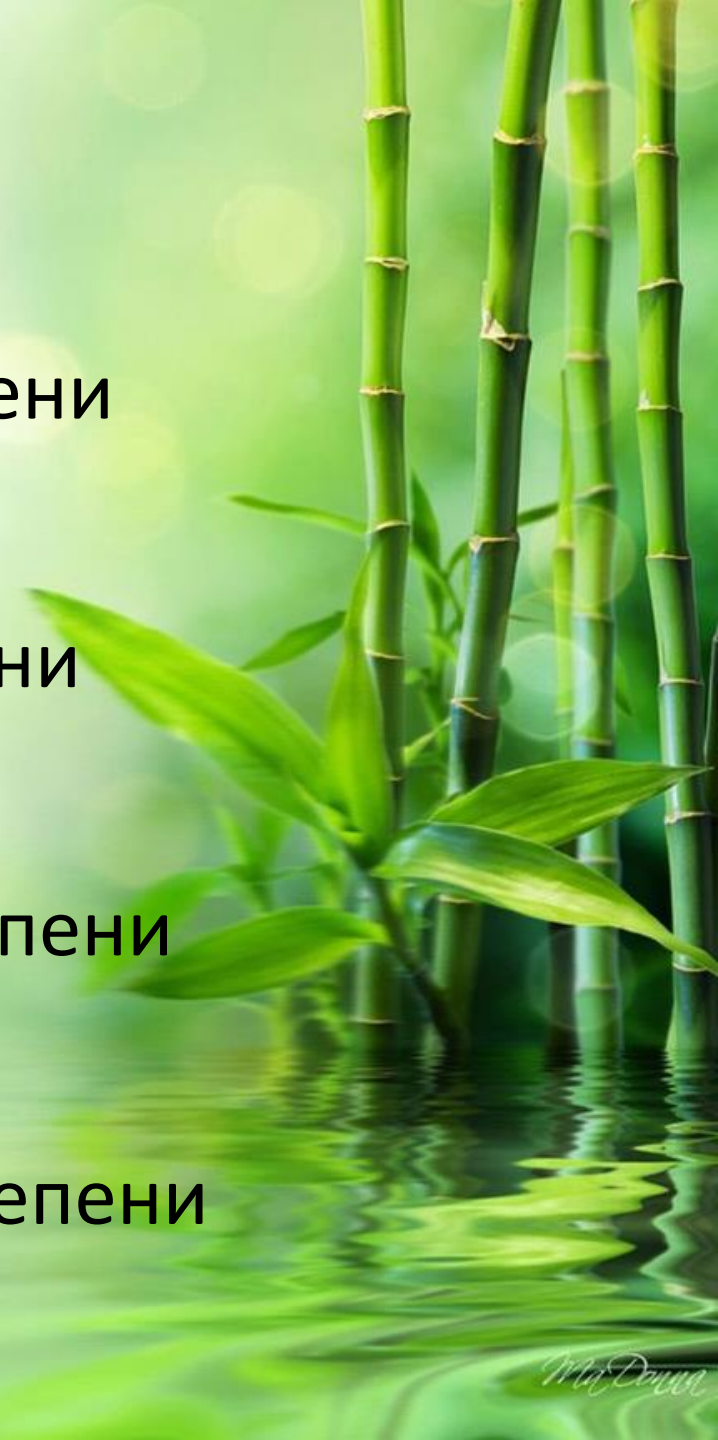
0+% | | 100%

РАДОСТЬ

0+% | | 100%

Вопросы

- Как называется страх в сильной степени интенсивности?
- Как называется гнев в сильной степени интенсивности?
- Как называется печаль в сильной степени интенсивности?
- Как называется радость в сильной степени интенсивности?



СТРАХ

Волнение	Боязнь	Тревога	Паника	
Беспокойство	Испуг	Страх	Кошмар	Ужас

ГНЕВ

Раздражение	Сердитость	Злость	Ненависть	
Недовольство	Агрессия	Гнев	Бешенство	Ярость

ПЕЧАЛЬ

Грусть	Печаль	Хандра	Тоска	
Расстройство	Уныние	Апатия	Несчастье	Горе

РАДОСТЬ

Умиротворение	Удовольствие	Счастье	Экстаз	
Спокойствие	Веселье	Радость	Восторг	Эйфория

Практика: нарабатываем навык осознания эмоций

- **Напоминалки.** Организуйте систему напоминаний в своем телефоне (не менее двух напоминаний в день).
- **Дневник эмоций.** Ежедневно фиксируйте, какие наиболее сильные переживания вам запомнились за прошедший день.



Эмоциональные «коктейли»

- У нашей психики есть такая функция, которая называется «внимание». Это некое отражение исследовательской активности организма.



Интерес

Спектр Состояние	Интенсив- ность страха	Интенсив- ность гнева	Интенсив- ность печали	Интенсив- ность радости	Что-то еще
Интерес	—	—	—	V	Произволь- ное внима- ние

Спектр Состояние	Интенсив- ность страха	Интенсив- ность гнева	Интенсив- ность печали	Интенсив- ность радости	Что-то еще
Вина	(V) Иногда есть, иногда нет	V Разная интенсив- ность (осознает- ся очень трудно)	V Достаточно высокая интенсив- ность	—	Достаточно большая длитель- ность. Постоян- ные мысли о событии, вызвавшем вину

Алгоритм управления эмоциями

- Осознать свою эмоцию.
- Понять свои цели в текущей ситуации, четко определить, чего вы хотите добиться.
- Определить, в каком эмоциональном состоянии вы будете максимально эффективны при достижении своей цели.
- Выбрать способ достичь нужного эмоционального состояния.
- Достичь необходимого состояния, используя выбранный способ.

Управление эмоциями можно разделить на две подгруппы:

- Снижение интенсивности «негативной» эмоции и/или переключение ее на другую («негативная» эмоция в нашем с вами значении — та, что мешает эффективно действовать в сложившейся ситуации).
- Вызывание в себе/усиление «позитивной» эмоции (то есть той, которая поможет действовать максимально эффективно).

МЕТОДЫ (Дыхание)

- Для того чтобы успокоиться, необязательно использовать какие-то специальные дыхательные техники или годы заниматься йогой. Достаточно будет просто несколько раз вдохнуть-выдохнуть.
- При этом важно помнить, что на достижение расслабленного состояния влияет именно выдох, а не вдох, как нам часто кажется.



МЕТОДЫ (Физическая активность)

- Физическая активность может быть любой, и совсем не обязательно доводить себя до изнеможения. Можно просто быстро походить, сделать небольшую зарядку, подняться пешком по лестнице или несколько раз поприседать.



МЕТОДЫ (Громкий крик)

- Иногда бывает полезно покричать — не на кого-то, а просто громко, в воздух, для снятия мышечного напряжения.
- Этот метод хорошо работает для снятия агрессии и в ситуациях, когда хотелось сказать очень много, а не удалось проговорить практически ничего. Такое напряжение «оседает» где-то внутри горла, на связках и ниже, ближе к легким.



МЕТОДЫ (Вербализация чувств)

- Вербализация чувств — старый добрый метод, чаще называемый более простым словом — «выговориться». Это отличный способ снизить интенсивность эмоций.
- Если вам трудно говорить о своих чувствах, то начните хотя бы о них писать (после каждой тяжелой ситуации или в конце дня). Может быть, это будет дневник, а может быть — репортаж, рассказ или даже стихи.



МЕТОДЫ («Метапозиция»)

- «Метапозиция» — это такое состояние, когда вы смотрите на ситуацию как бы со стороны. Как если бы вы наблюдали за собой и своим собеседником, например, с балкона, то есть отстраненно.
- Таким образом вы как бы «выходите из ситуации», оставляя все свои эмоции внутри нее, и имеете возможность посмотреть на происходящее объективно.



МЕТОДЫ (Схема ABC)

- Чтобы понять этот метод, нужно знать, что эмоции подразделяют на первичные и вторичные.
- Первичные эмоции возникают как непосредственная реакция на событие.
- Вторичные эмоции — это наша реакция на логическую оценку ситуации.
- Работа по схеме ABC направлена на управление вторичными эмоциями.



МЕТОДЫ (Схема ABC)

- ПРИМЕР:
- Некоторое время назад девушка познакомилась на дискотеке с молодым человеком. Они сразу понравились друг другу, много танцевали вместе, и на прощание молодой человек попросил у девушки ее телефон. Он очень ей понравился. Однако прошло уже три дня, а молодой человек все еще не позвонил.

МЕТОДЫ (Схема ABC)

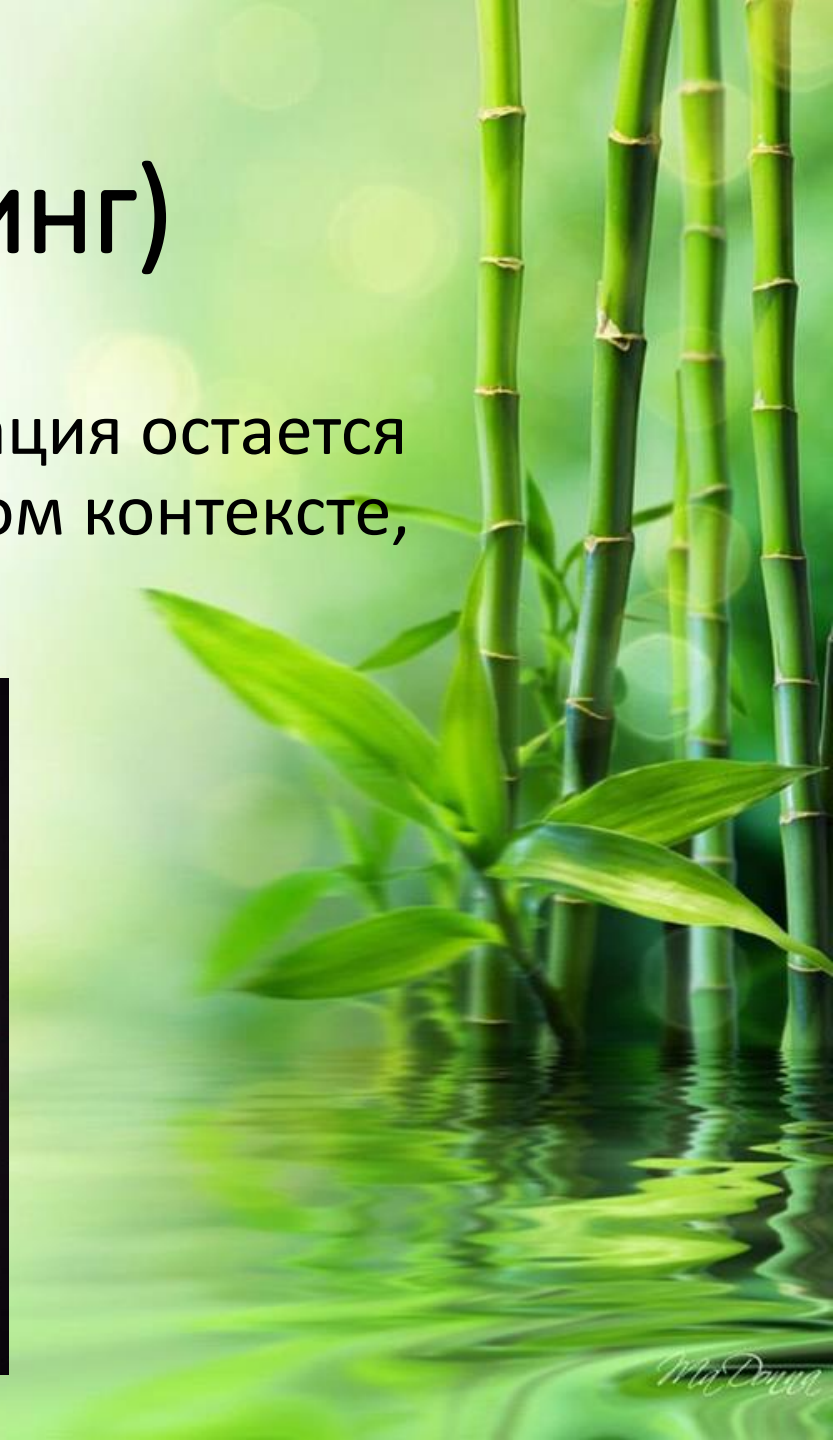
- Какие в этой ситуации (А) могут возникнуть эмоции (С)?
- Обида, печаль, уныние, тоска... Возможно, даже отчаяние.
- Какие мысли могут возникать у молодой девушки?
- Скорее всего, что-то вроде: «Он забыл», «Наверное, у него есть другая», «Я ему не понравилась», «Я ему не интересна».
- Вся цепочка выглядит следующим образом: «Он не звонит» (ситуация А) — «Значит, я ему не нравлюсь» (мысли В) — «Я расстраиваюсь и пребываю в унынии» (эмоции С).

МЕТОДЫ (Схема ABC)

- «Может быть, он сейчас чем-то сильно занят» (эмоции — спокойствие), «Вероятно, он сам побаивается мне позвонить» (спокойствие), «Значит, это не мой случай» (спокойствие и, возможно, легкая грусть), «Может быть, с ним что-то случилось?» (легкое беспокойство).

МЕТОДЫ (Рефрейминг)

- Рефрейминг заключается в том, что сама ситуация остается прежней, просто мы рассматриваем ее в другом контексте, то есть меняем рамки.



МЕТОДЫ (Рефрейминг)

- Чтобы найти те рамки, в которых ситуация начнет вызывать у нас другие эмоции, нужно сосредоточиться на поиске позитива. Представьте себе, что парень подрался со сверстниками и вернулся с порванным рукавом у куртки. Что в этом хорошего?
- Во-первых, хорошо, что не пострадал сам.
- Во-вторых, хорошо, что умеет постоять за себя.
- В-третьих, хорошо то, что порван только рукав, а не вся куртка.

Почему важно знать, как управлять своими эмоциями и чувствами?

- Сильные эмоции способны добавить в вашу жизнь яркие краски, но в то же время они могут разрушить ваше здоровье и психику. Способен ли человек сам с этим справиться? Да, безусловно. Взяв под контроль свои эмоции, вы станете хозяином своей жизни и сделаете ее счастливой и гармоничной. Эмоции нужно не подавлять, а именно контролировать.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

