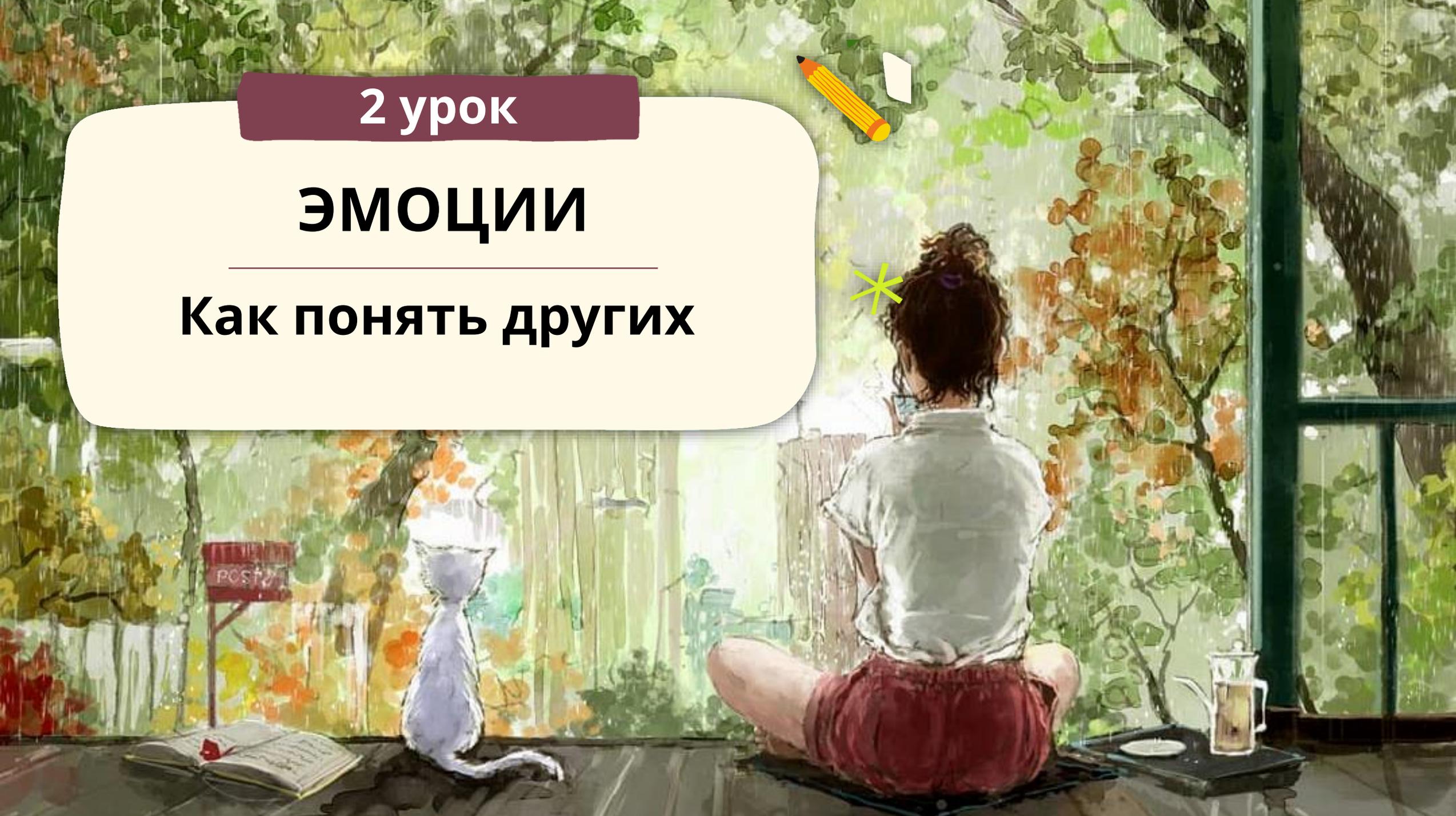


2 урок

ЭМОЦИИ

Как понять других



Чтобы понимать других, нужно:

- Обладать эмпатией
- Иметь неплохой эмоциональный контейнер
- Понимать себя, чтоб не проецировать своё на других
- Обладать жизненным опытом

Эмпатия – это осознанное сопереживание эмоциональному состоянию других людей, способность распознать, что они чувствуют, и выразить сострадание.

Она осуществляется в том числе при помощи зеркальных нейронов, которые находятся в коре головного мозга и позволяют отражать чувства и эмоции других живых существ.

Так же зеркальные нейроны помогают нам хорошо обучаться.

Тест на понимание других и «житейскую мудрость»

Социальный интеллект (Гилфорд)



Чтение психического состояния по глазам (RMET)



Эмоциональный контейнер

Это **способность выдерживать** собственные **эмоции** и **эмоции** своих близких.

Термин «контейнирование эмоций» впервые был использован Бионом Уилфредом, английским психоаналитиком и последователем известного психолога Карла Густава Юнга.

Британец, взяв за основу предложенную Юнгом модель отношений между родителями и ребёнком, доказал, что **ребёнок не может самостоятельно справиться со своими эмоциями**, поэтому нуждается в помощи того человека, который поможет ему справиться с эмоциональными всплесками.

На бессознательном уровне малыш «отдаёт» своим родителям все тревожащие и беспокоящие его переживания. Мама и/или папа становятся тем самым «контейнером» для эмоций своего ребёнка.

Диагностика эмоционального контейнера

На каждое **«Да»** ставь **1 балл**:

- 1.** Твои родители могли накричать на тебя, если ты плакала.
- 2.** Твои родители могли наказывать тебя молчанием и игнором.
- 3.** В детстве тебе не объясняли, что ты чувствуешь и почему.
- 4.** Чаще всего в детстве, если ты была расстроена, тебе давали советы: «забудь», «это пройдет, не плачь», «у тебя будут новые друзья, ну и что» вместо того, чтобы просто обнять тебя и утешить.

Диагностика эмоционального контейнера

На каждое **«Да»** ставь **1 балл**:

5. Все техники по управлению своими эмоциями (переключить внимание, подышать и т.п.) ты узнала самостоятельно (не от родителей).

6. Ты часто совсем не понимаешь, что чувствует другой.

7. Ты бы хотела повысить чувство собственного достоинства и собственной ценности.

8. Иногда ты испытываешь трудности с пониманием того, что ты хочешь от жизни.

Если ты набрала 4-8 баллов, твой контейнер нуждается в расширении и укреплении.

ЗАДАНИЕ

1. Сделать **тест** и **диагностику** своего эмоционального контейнера.

2. Тренируем контейнер:

- выжидаем минуту прежде чем выдавать эмоциональную « – » реакцию;
- после вы выдаете что можете;
- далее анализируем вопросом: «Какими моими мыслями, страхами, переживаниями и ресурсным состоянием была вызвана эта эмоция? Что со мной происходило, что я отреагировал именно так?»

