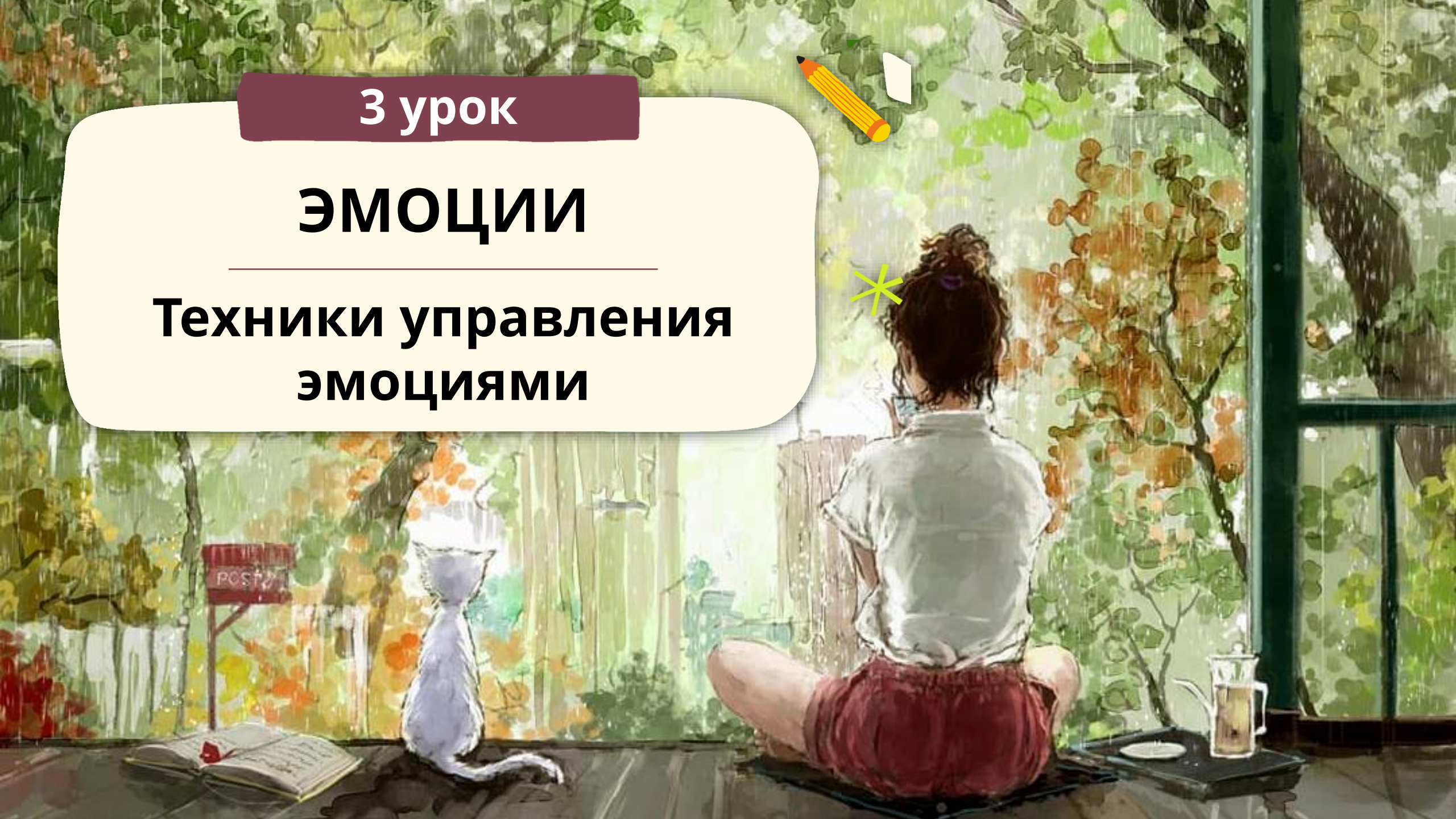


3 урок

ЭМОЦИИ

Техники управления
эмоциями



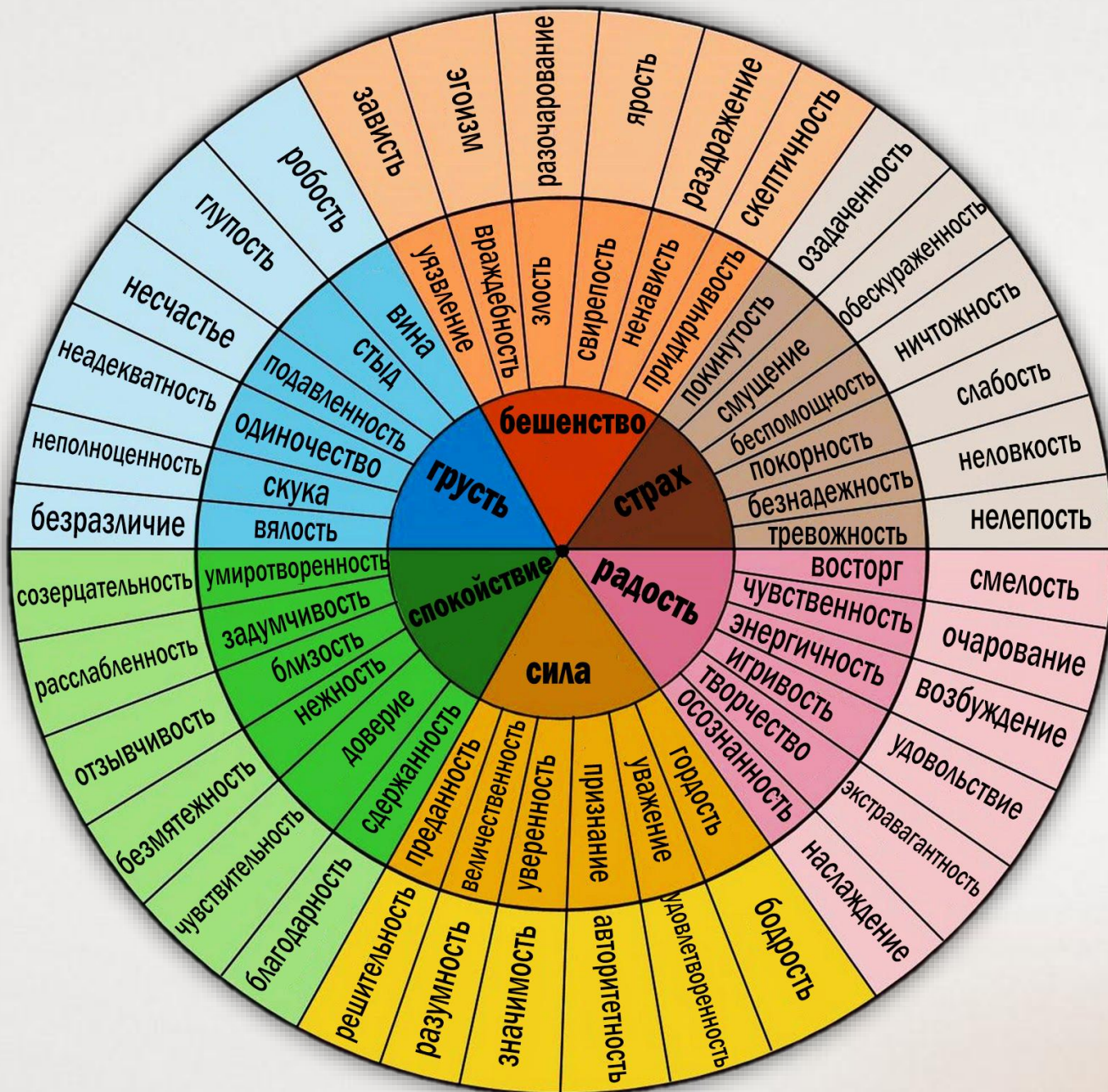
Когда речь заходит об управлении эмоциями, принято фокусироваться на негативных эмоциях, но **умеете ли вы управлять своими позитивными эмоциями:** вызывать радость, усиливать своё ощущение счастья, растягивать чувство безмятежности?

ВСЕ ЭМОЦИИ ВАЖНЫ!

Дневник эмоций и состояний

День и время	Что произошло	Эмоция	Насколько эмоция была сильна? (по 5-ти балльной системе)

Ведем до конца семестра!



2-й кружок эмоций, если первый вам «мал».

Пользуйтесь любым, какой больше нравится.

Вопросы для осознания своих негативных эмоций

- Что сейчас со мной происходит?
- Что чувствует моё тело?
- Что я хочу сделать?
- Как называется это переживание?
- Насколько эти эмоции влияют на мои мысли?

Задаем их себе, когда вы возбуждены, напряжены, вам некомфортно или вы не понимаете, что с вами происходит.

Ошибки при управлении эмоциями

- 1. Блокировка.** Сказать себе «стоп» и попытаться ничего не чувствовать. Этот метод добавит вам стресса от подавления эмоций.
- 2. Прикрывать мусор ковриком:** натягивать улыбку, когда внутри вам очень плохо.
- 3. Наоборот, идти на поводу у своих эмоций** и впадать в приступы ярости и истерики.
- 4. Позитивно мыслить всегда** и везде несмотря ни на что.

Как экологично управлять эмоциями:

Дневник эмоций и состояний + круг эмоций помогут вам осознанно относиться к своим переживаниям. Когда мы понимаем, что мы чувствуем, это уже приносит облегчение.

**ГЛАВНОЕ В УПРАВЛЕНИИ ЭМОЦИЯМИ – ЭТО
НАБЛЮДЕНИЕ И ОСОЗНАННОСТЬ!**

Приёмы, помогающие облегчить проживание «–» эмоций:

1. Так как эмоции в любом случае переходят в тело, возьмем этот процесс под контроль. Визуализируйте, как **эмоция переходит в кулак рабочей руки** и начинайте сжимать и разжимать этот кулак, представляя, что эмоция сосредоточилась в нем. Пока не отпустит.

2. **Дыхание-квадрат.**

3. **Визуализация.** Как эмоция выглядит: цвет, форма, плотность, размер. Играем с образом. Уменьшаем или освещаем и т.п.

4. Брать паузу и менять декорации.

5. Успокоить свою детскую часть, включая самого любящего внутреннего родителя, который только у вас получается.

6. Проораться в лесу.

7. Побить подушку.

8. Говорить о своих чувствах. Сперва с самим собой, потом с другими.

9. Метапозиция. Попытаться «выйти на балкон» и понаблюдать за ситуацией отвлеченно.

10. 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 её телефон. Он очень ей понравился. Однако прошло уже три дня, а молодой человек все еще не позвонил.

Какие в этой ситуации (А) могут возникнуть эмоции? Обида, печаль, уныние, тоска... Возможно, даже отчаяние. Кажется, что существует прямая связь между событием и чувствами: «Он не звонит» — «Девушка расстраивается и плачет».

Однако схема недаром называется ABC: **между событием и эмоциями есть еще и В — некие мысли, идеи** (чаще всего «дурные»).

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».

10. ABC

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**).

А теперь давайте представим, что девушка оценила ситуацию иначе. «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).

По сути, эта схема является более структурированным изложением древней мудрости **«Не можешь изменить ситуацию — измени отношение к ней»**.

Зачастую **В** – это зона ваших убеждений о себе, о других, о мире. Убеждения – это не вся территория, это лишь карта.

Анализ после сильных «–» эмоциональных всплесков

Желаемое поведение	Реальное поведение	Какие эмоции к этому привели

ЗАДАНИЕ

1. Всю **неделю** ведем **дневник эмоций** и в конце недели пишем общие **выводы**, что же влияет на ваше настроение.

2. Практикуем **методы управления эмоциями**, выбираем, какой метод вам подходит лучше всего и легче всего получается.

