

В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выражать их достойным и уместным образом.

(А. Лоуэн)

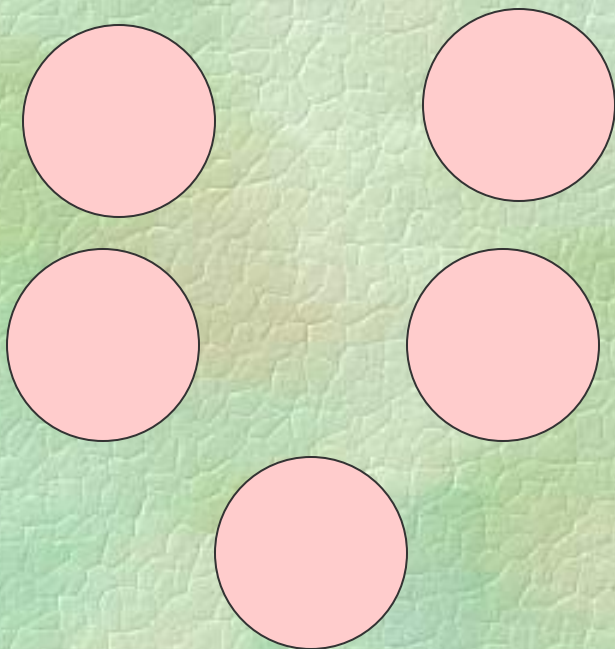
## *3. Чувства и эмоции*

### **Истоки негативных эмоций**

- На пустынной дороге у автомобиля спустило колесо. Домкрата с собой не оказалось. Но водитель вспомнил, что только что проехал мимо станцию техобслуживания, и решил отправиться туда. Пока ехал рассуждал: «Других станций по близости нет. Значит, я полностью завишу от хозяина. Он может содрать с меня три шкуры за проклятый домкрат! Как не стыдно наживаться на чужой беде!» В ярости водитель подошел к станции и в ответ на приветствие владельца заорал : «Да подавитесь Вы своим домкратом!»

# *Задание 1. Нарисуй эмоцию.*

Нарисуй в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, радость.



- Львы живут семьями (прайдами), поэтому они общаются со своими сородичами с помощью эмоций. Медведь живет один, поэтому мимика у него практически отсутствует.



## *Задание 2. Назови эмоцию.*

- В левую колонку запишите чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую – те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми.

<b>Что делает человека несчастным</b>	<b>Что делает человека счастливым</b>
Ненависть	Любовь
Гнев	Доброта
Зависть	Великодушие
Жадность	Щедрость
Обидчивость	Способность прощать
Подозрительность	Доверчивость
Тщеславие	Скромность

# Тест Эмоций ( модификация теста Басса- Дарки)

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне не справедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мною не согласны.
8. Мне не раз приходилось драться.
9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.

11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
13. Я думаю, что многие люди меня не любят.
14. Я требую чтобы люди уважали мои права.
15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
17. Я часто чувствую, что могу взорваться как пороховая бочка.
18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
19. Меня легко обидеть.
20. Многие люди мне завидуют.

21. Если я злюсь, то могу выругаться.
22. Если не понимают слов, я применю силу.
23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
24. Я могу нагрубить людям , которые мне не нравятся.
25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
29. На удар я отвечаю ударом.
30. В споре я часто повышаю голос.



31. Я раздражаюсь из-за мелочей.

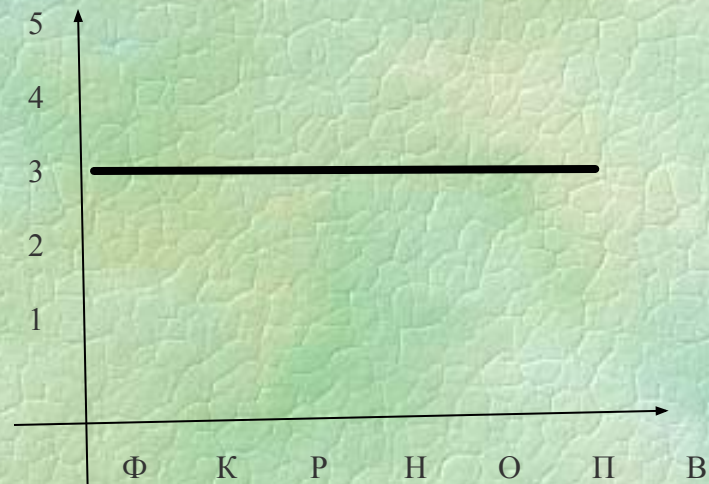
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить не место.

33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

34. У меня есть враги, которые бы хотели мне навредить.

35. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

Ф	1	8	15	22	29	
К	2	9	16	23	30	
Р	3	10	17	24	31	
Н	4	11	18	25	32	
О	5	12	19	26	33	
П	6	13	20	27	34	
В	7	14	21	28	35	



Физическая агрессия	Вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать проблемы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия.
Косвенная агрессия	Лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.
Раздражение	Плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не проявится наружу. Когда прорвется- проявиться физическая и косвенная агрессия.
Негативизм	Реакция типичная для подростка, совершающая бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице: «Выбью себе глаз, пусть у тещи зять будет кривой. »

Обидчивость	Готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.
Подозрительность	Готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.
Вербальная агрессия	За словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем одно другому не мешает.

# Три типа агрессивного поведения



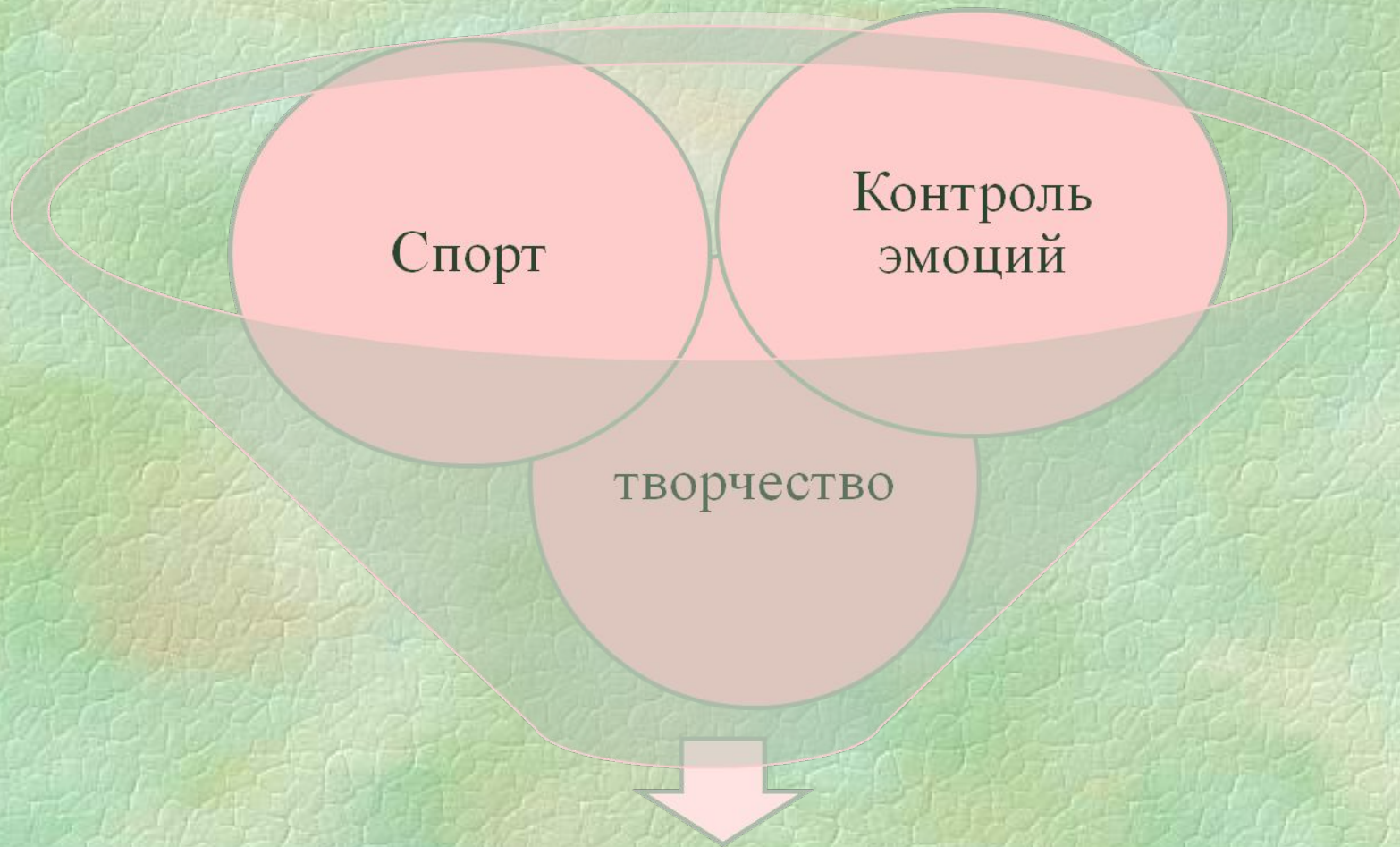
Природная врожденная агрессия



Спровоцированная агрессия, как реакция на внешние причины.



Агрессия как результат воспитания.



агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты