

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)

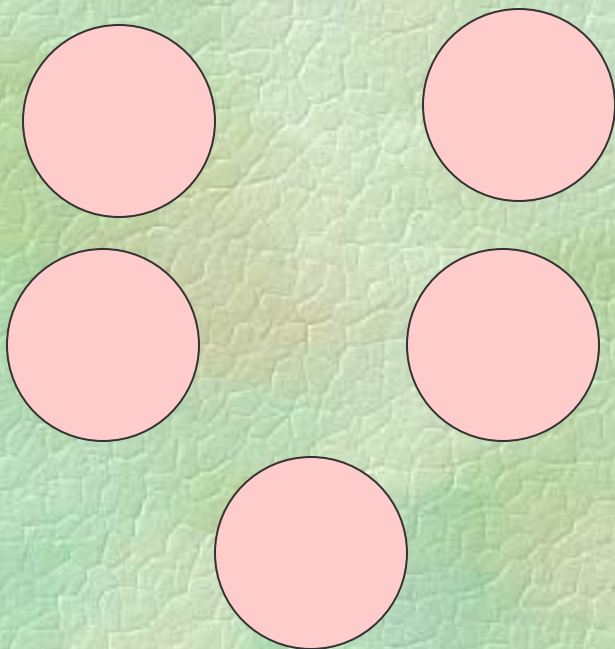
3. Чувства и эмоции

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.

| Что делает человека несчастным | Что делает человека счастливым |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 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.

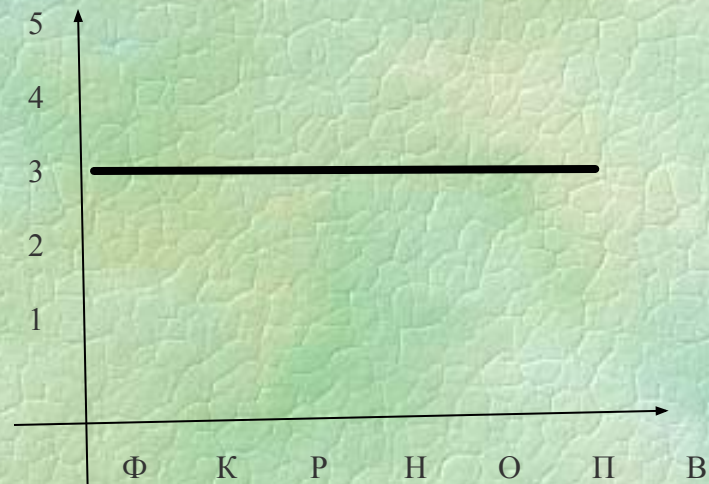
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить не место.

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