

# Эмоции



Часть 1

# Эмоции

1. Эмоции, Настроение, Чувства, Состояние
2. Эмоции и потребности
3. Спектр эмоций
4. Как понять что я чувствую в ситуации





Как вы себя чувствуете?

Да что-то как-то это....

О стремлении уходить в мысли...

Я злюсь

Я чувствую злость

Я чувствую, что злюсь

Я думаю, что злюсь

Я думаю, что наверное злюсь

Я чувствую, что готова наорать

Я чувствую, что если он не перестанет, я могу ударить

# Виды эмоций

**Эмоция** – «Я злюсь», «Мне страшно», «У меня тревога»,

**Чувство** – «Я злюсь на Захара», «Чувствую вдохновение от работы», «Люблю мужа», «Чувствую важность от того, что делаю»,

**Настроение** – «Мне плохо», «мне весело», «мне приятно», «мне как-то не очень» 😊

**Состояние** – «Я люблю жизнь», «Чувствую спокойствие и умиротворение», «Экстаз, драйв, кайф, паника, бессилие, бессмысленность, осознанность»

Ключевые показатели : 1. длительность, 2. связь с внешней ситуацией и/или внутренними ценностями, 3. направленность на кого-то или что-то, 4. охват нескольких эмоций

# Упражнение

Я чувствую, что без меня они не справятся

Я в восторге

Меня тошнит от ситуации

Я восхищаюсь им

Мне невыносимо

Я чувствую безмятежность

Чувствую боль

Я в таком состоянии, что мне хочется ударить его палкой

Я люблю жизнь

Я тащусь от сегодняшнего дня

Я в замешательстве

Чувствую на душе холод

Чувствую себя в безопасности

Страдаю

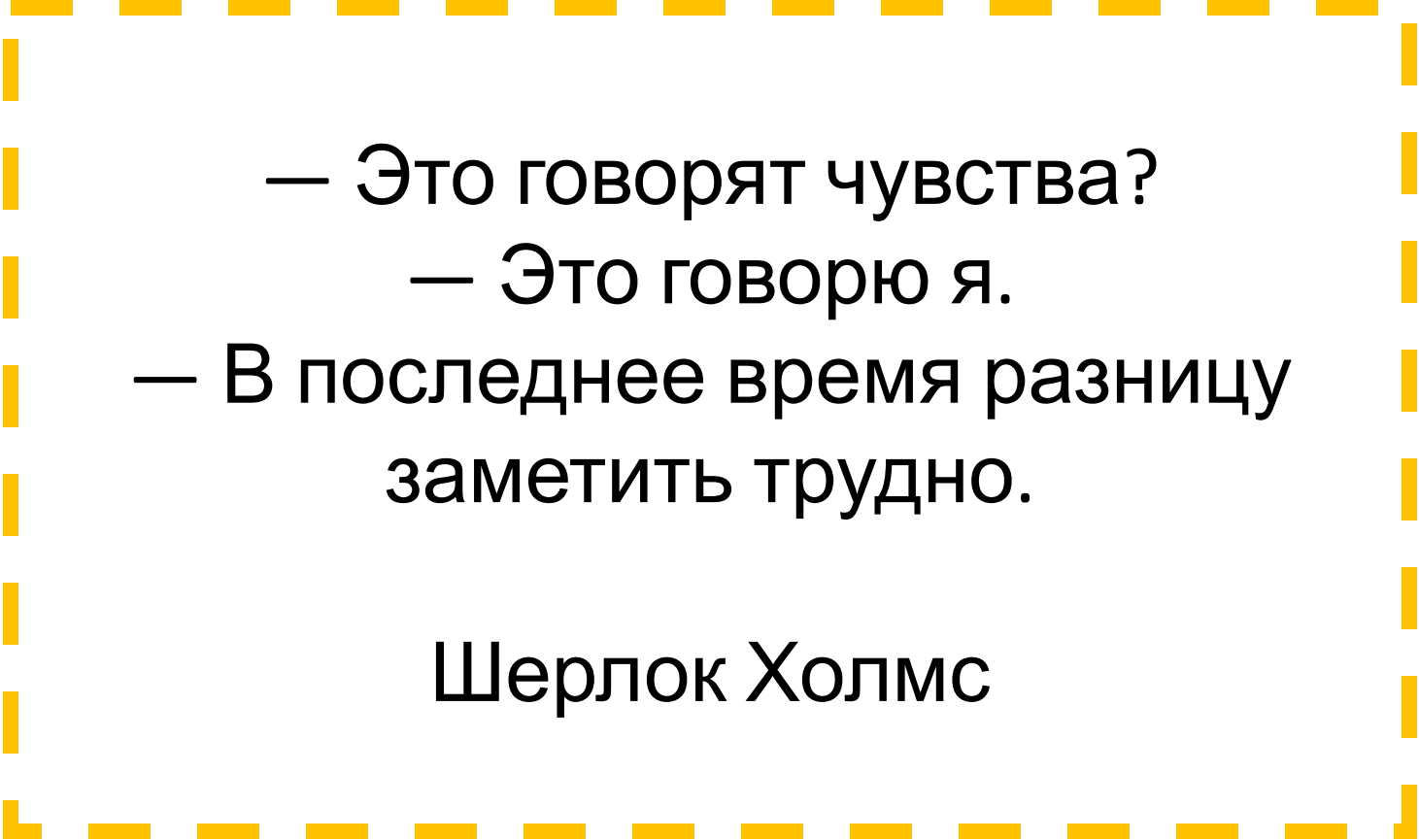
Такое чувство, что «кошки скребут»

К чему относятся эти фразы: эмоции, чувства, настроение, состояние или «мысли»?

# Эмоции



Часть 2

- 
- Это говорят чувства?
  - Это говорю я.
  - В последнее время разницу заметить трудно.

Шерлок Холмс



# О СВЯЗИ ЭМОЦИЙ И ПОТРЕБНОСТЕЙ

Эмоции (спектр)	Потребности
Гнев/ злость	Угроза, отстаивание границ
Подавленность	Бесконтрольность жизни, снятие ответственности за выбор, перфекционизм. Избегание, потеря интереса
Вина	Ответственность за других/ чужие чувства (проекция)
Стыд	Зависимость от мнения других
Тревога/ страх	Нарушение границ, небезопасность
Боль/ обида	Детская злость, неприятие возможностей, свободного выбора других, потребность в контроле. Несправедливость, переживание гнева к обидчику и жалости к себе.

# Спектр

Функциональный полюс

Дисфункциональный полюс

## Примеры

Функциональная злость – раздражение – злость – гнев – ярость  
Грусть – печаль – подавленность – апатия – депрессия

Сожаление – раскаяние – вина  
Разочарование – стыд

Обеспокоенность – тревога – страх  
Горе – обида – боль

# Упражнение

Расположите в «свои» спектры следующие эмоции:

спокойствие, восторг, восхищение, возбуждение, вдохновение, экстаз, радость, озарение, надежда, ожидание, доверие, удивление, признание, очарование, трепет, наслаждение, влечение, удовольствие



# Упражнение на эмпатию

Елена студентка, приехала после учебы домой в 10 вечера. Далее отец – О, мать – М, Елена – Е

О: Привет. Я думал, ты не приедешь. Посмотри сколько на часах времени!

Е: Да, но я была на парах, они закончились и я приехала

М: Что так поздно? Когда мы учились, пары так поздно не заканчивались.

Е: У меня был вечерний спецкурс

О: Ну и кому нужна такая учеба! За что я плачу деньги?

Е: Вы совсем обалдели?

М: Если еще раз так поздно вернешься, мы перестанем оплачивать твою учебу. И вообще, вдруг ты врешь все и гуляла там с мальчиками где-нибудь. Нам тут мозги полощешь. Мы должны нервничать за тебя каждый вторник.

Что чувствует и думает Елена в каждой комментариии отца и матери ?

# Эмоции



Часть 3



Люби себя и наблюдай...

Будда

# Как выявить ЭМОЦИИ?

Ситуац  
ия

Ситуац  
ия



Ситуац  
ия

Ситуац  
ия

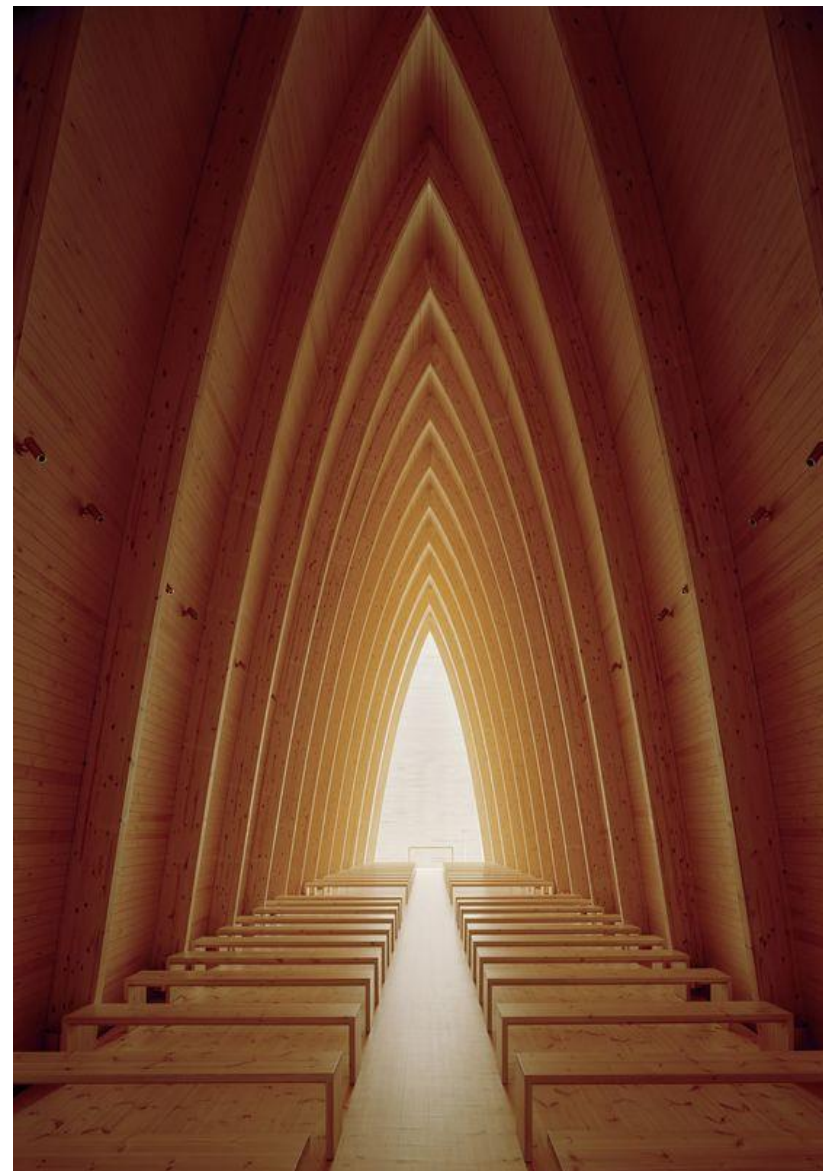
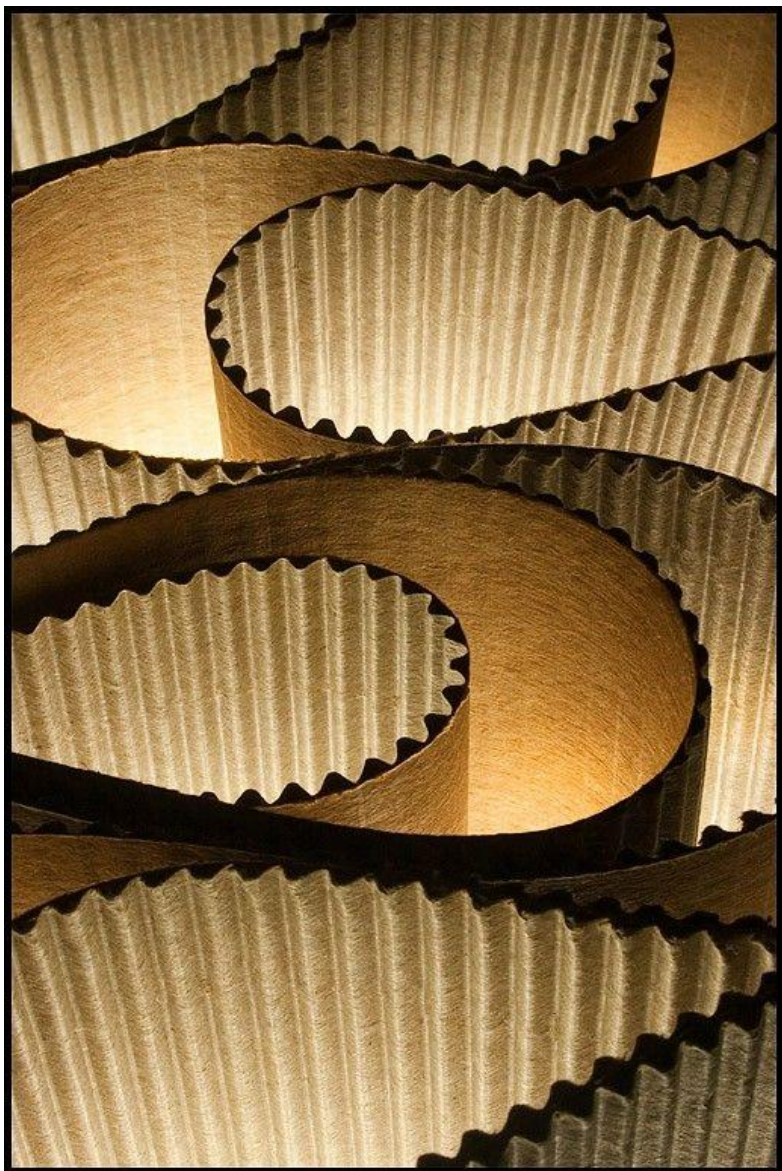


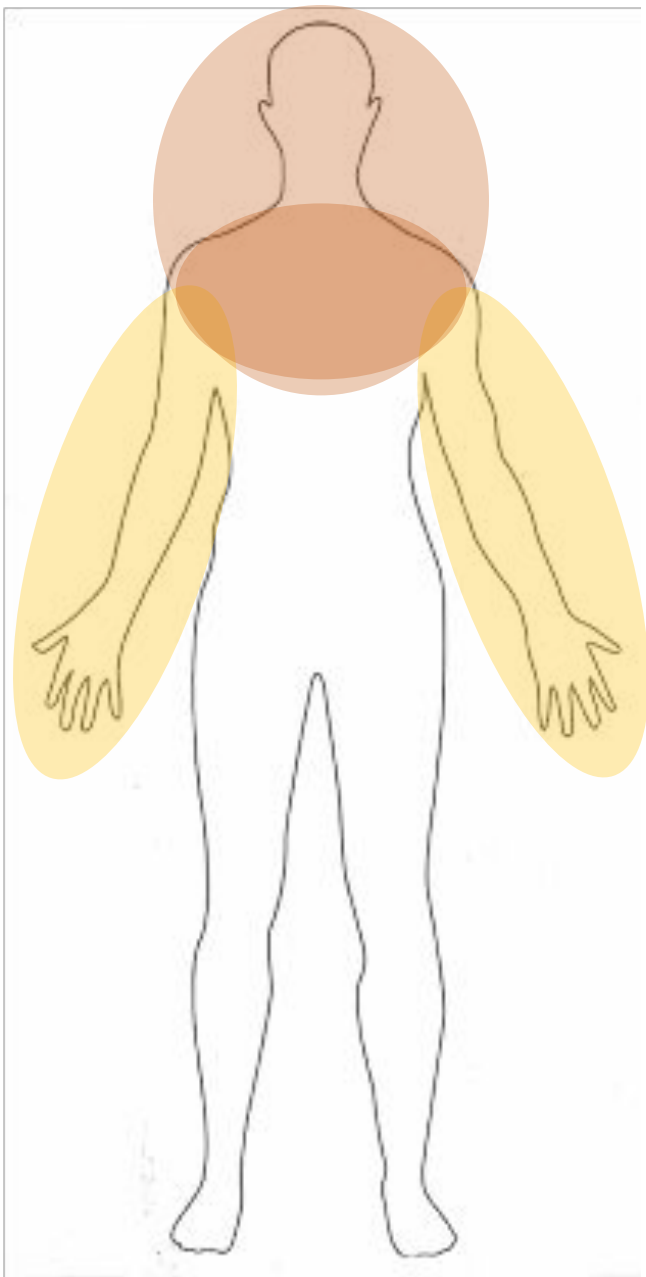
# Тело. Образы. Эмоции

- В какой ситуации я максимально чувствую эмоцию?
- Как она выглядит ?
- Как я чувствую ее в теле? Где она начинается, как протекает, чем заканчивается ?
- Из каких эмоций и ассоциаций состоит?



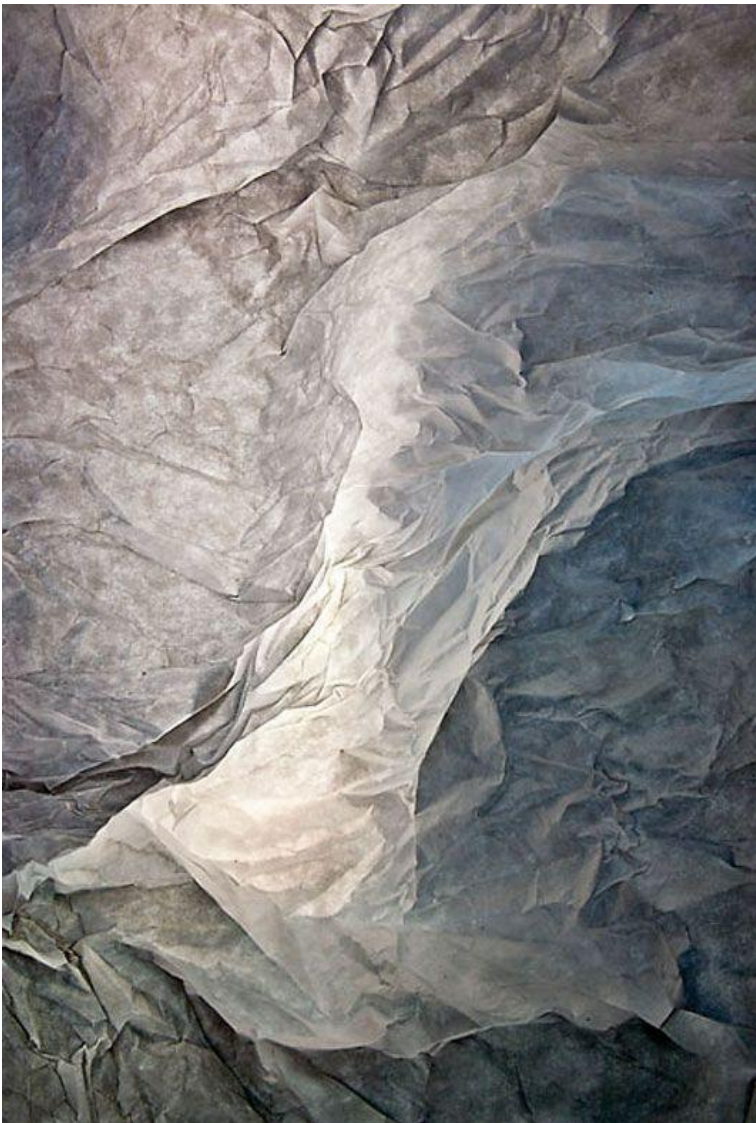
# Как выглядит гордость

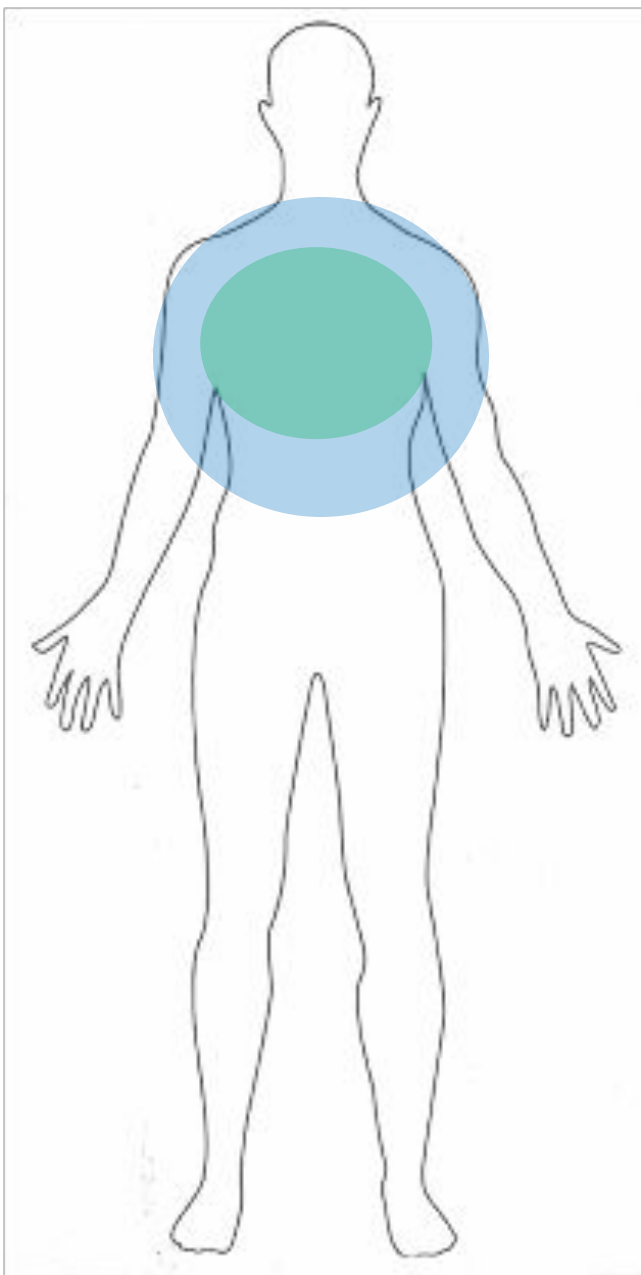




- Горжусь собой, когда мое творение инновационно и мое имя признано (защита научной работы)
- Состав: вдохновение, возбуждение, сила, радость, движение вперед, скорость, полет, выстрел

# Как выглядит сострадание





- Чувствую сострадание в любви к людям, когда они открывают свои слабости себе и другим, честны с собой
- Состав: любовь, наполненность, грусть, боль, нежность, спокойствие, возвышенность, широта, глубина, тишина, молчание, улыбка

# Упражнение

Выберите одну позитивную и одну негативную эмоции. Сделайте свой аналогичный анализ

