

Тренинг эмоциональной грамотности

М.Е. Ядренников
Е.С. Игнатова

Какую эмоцию у вас вызывает это?



Может быть это поможет понять?



1. В каких ситуациях возникает отвращение?
2. Что вы думаете про себя, других и окружение перед наступлением отвращения?
3. Что чувствует ваше тело в момент отвращения?
4. Как вы себя тогда ведете?
5. Зачем нужно отвращение?

Какую эмоцию у вас вызывает это?



Может быть это поможет понять?



1. В каких ситуациях возникает страх?
2. Что вы думаете про себя, других и окружение перед наступлением страха?
3. Что чувствует ваше тело в момент страха?
4. Как вы себя тогда ведете?
5. Зачем нужен страх?

Какую эмоцию у вас вызывает это?



Может быть это поможет понять?



1. В каких ситуациях возникает грусть?
2. Что вы думаете про себя, других и окружение перед наступлением грусти?
3. Что чувствует ваше тело в момент грусти?
4. Как вы себя тогда ведете?
5. Зачем нужна грусть?

Какую эмоцию у вас вызывает это?

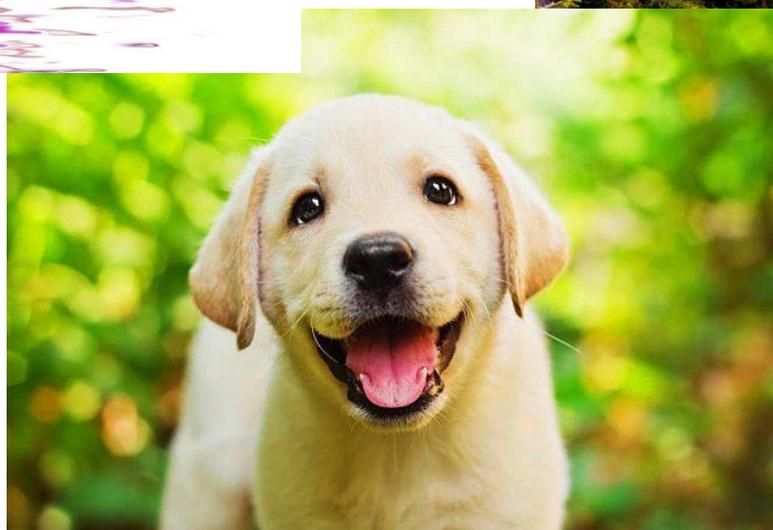


Может быть это поможет понять?



1. В каких ситуациях возникает злость?
2. Что вы думаете про себя, других и окружение перед наступлением злости?
3. Что чувствует ваше тело в момент злости?
4. Как вы себя тогда ведете?
5. Зачем нужна злость?

Какую эмоцию у вас вызывает это?



Может быть это поможет понять?



1. В каких ситуациях возникает радость?
2. Что вы думаете про себя, других и окружение перед наступлением радости?
3. Что чувствует ваше тело в момент радости?
4. Как вы себя тогда ведете?
5. Зачем нужна радость?

Чтобы эмоция не «одержала верх»:

1. Рассказать об эмоции = выразить ее

4 способа рассказать об эмоции:

1) назвать ее

2) сказать, что хочется сделать

3) описать состояние тела

4) сравнение (метафора)

Как лучше говорить о своих эмоциях «Я» или «Ты»?

Я-высказывание:

- оценивает себя
- не обвиняет
- не требует
- не учит

Ты-высказывание:

- оценивает собеседника
- обвиняет
- требует
- поучает

«Я-высказывание»:

- называет (описывает) ситуацию, которая вызвала эмоцию;
- называет эмоцию;
- сообщает о том, что нужно для того, чтобы чувствовать себя лучше.

Рецепт «Я-высказывания»:

1. Событие
2. Моя реакция (эмоция)
3. Предпочитаемый исход

Это может выглядеть примерно так:

1. Когда я вижу, что ...
2. Я чувствую ...
3. Мне бы хотелось ...

Приемы скорой самопомощи

Когда в гости неожиданно приходят эмоции

ГДЕ СПРЯТАНЫ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?





Наши эмоции, как белка в колесе

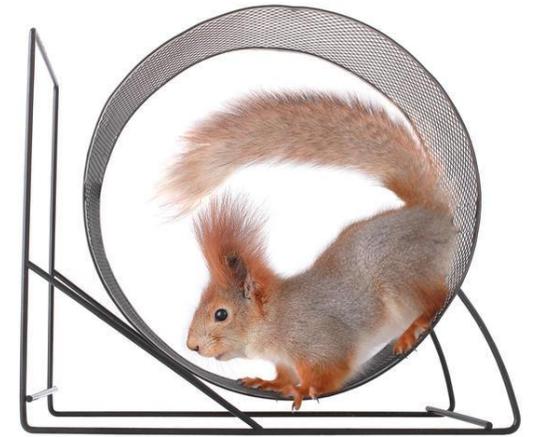
нашесе

Ситуация

Родители не купили
мороженое

Мысль

Мои родители меня не любят



Поведение

Слезы, крики, скандал с
родителями

Эмоция

Обида

Ощущения в теле

Комок в горле, дрожат
губы, слезятся глаза

ТЕХНИКА «СТОП!»

Шаг 1. Как только вы понимаете, что чувствуете обиду, скажите себе СТОП.

Шаг 2. Если есть возможность, уделите себе 5-7 минут.

- Если такой возможности нет, постарайтесь сделать перерыв в ситуации под каким-либо предлогом и на время прервите контакт с обидчиком. Или просто переключите внимание с собеседника на свое дыхание.

- Глубоко подышите животом минуту-две. Сделайте минимум 10 вдохов.

- В это время не думайте о ситуации, просто внимательно следите за дыханием. В этот момент вы не даете запуститься вашим автоматическим, привычным стратегиям поведения. Вы переходите в осознанный режим бытия.

Шаг 3. Когда дыхание придет в норму, скажите себе (мысленно, или вслух):

- «Я сейчас обижен на ...

Я злюсь на ... за то, что ...

Я чувствую, что со мной поступают несправедливо.

Я могу сейчас обидеться, прервать контакт, накричать на обидчика или простить свою обиду.

Я имею полное право на это.

Я могу выбрать любой способ реагирования.

Я хочу выбрать самый эффективный способ реагирования.»

- Снова глубоко подышите животом минуту-две.

- Выберите тот способ, который вам кажется наиболее эффективным в этот момент.

Попробуйте применять этот метод в своей жизни, и вы увидите, как изменятся обидные для вас ситуации и ваше в них поведение. И ваши в них ощущения.

ТЕХНИКА «НЕТ СИЛ»

Шаг 1. Осознайте, что вы обиделись. Назовите чувства, которые вы сейчас испытываете – злость, гнев, страх, печаль, жалость к себе.

Шаг 2. Осознайте, что в вашей голове постоянно крутится ситуация обиды. Скажите себе, что другой человек не является непосредственной причиной ваших чувств.

Шаг 3. При необходимости выразите физически свои чувства: уединитесь, и можете топтать ногами, кричать, рычать, размахивать кулаками, приседать, отжиматься от пола. Любая эмоция – это всего лишь энергия. Она сама по себе ни «плохая», ни «хорошая».

• Главная задача — в безопасной обстановке, без окружающих людей, физически «спустить пар», не дать энергии застрять блоком в вашем теле. Делайте упражнения интенсивно, на 100%. При высокой интенсивности энергия эмоции быстро закончится. Представляйте не обидчика, а просто отпускайте энергию: не сопровождайте свои действия мыслями о ситуации, просто **ПРОЖИВАЙТЕ** эмоции.

Шаг 4. Повысьте свой энергетический уровень. Выпейте стакан сладкого крепкого чая. Съешьте одну конфету, одну ложку меда. Прodelайте курс восстанавливающего дыхания животом.

ТЕХНИКА «СКОЛЬЖЕНИЕ НАД ОБИДОЙ»

Задача: не включиться в ситуацию, оставить ее за пределами своих мыслей и своего тела

Обязательно мысленно скажите обидчику СПАСИБО.

1. **«Телевизор»:** Представьте своего оппонента на экране телевизора и просто выключите у него звук.
2. **«Стена»:** постройте мысленно между вами и обидчиком прозрачную стеклянную стену, через которую не проникают его слова.
3. **«Голый на унитазе»:** Представьте своего обидчика в комичной, смешной, глупой ситуации.

