

Техники управления ЭМОЦИЯМИ

Селиванова Ольга Геннадьевна,
научный руководитель инновационной площадки,
к.п.н., доцент

Основные понятия:

- ▶ **Эмоции** (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций (радость, страх, удовольствие), явлений и событий в течение жизни.

P.S. Эмоции изменчивы, кратковременны и быстро сменяют друг друга. Итак, эмоция привязана к ситуации, чувство имеет отношение к некому объекту.

- ▶ **Чувства** возникают в результате нарастающих эмоциональных переживаний, они устойчивы и постоянны, поэтому могут «жить» в человеке многие годы.

**Жизненные ситуации объективно задаются социумом,
а субъективно интерпретируются самим человеком**



Проблема -

это препятствие на пути к достижению поставленной цели. Как правило, проблема возникает при дефиците ресурсов (знаний, компетенций, личностных качеств).



Задача -

вопрос, требующий решения на основании определённых знаний, размышлений и действий.







Типичные реакции на сложные жизненные ситуации:



Точка выбора человеком реакции на раздражитель

➤ Раздражитель

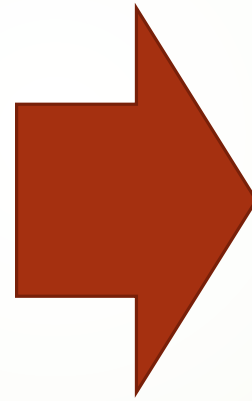
Эмоциональная
ригидность

➤ Реакция


Эмоциональная
гибкость

Вектор изменения реакции на ситуацию

▶ **Эмоциональная ригидность** — «зациклинность» на мыслях, ощущениях и линиях поведения, которые не приносят нам пользы, — приводит к появлению ряда психологических проблем, включая депрессию и тревожность.



▶ **Эмоциональная гибкость** (англ. *emotional flexibility*) — способность человека прислушиваться и использовать свои внутренние переживания продуманным и продуктивным способом. Относится к гибким навыкам.

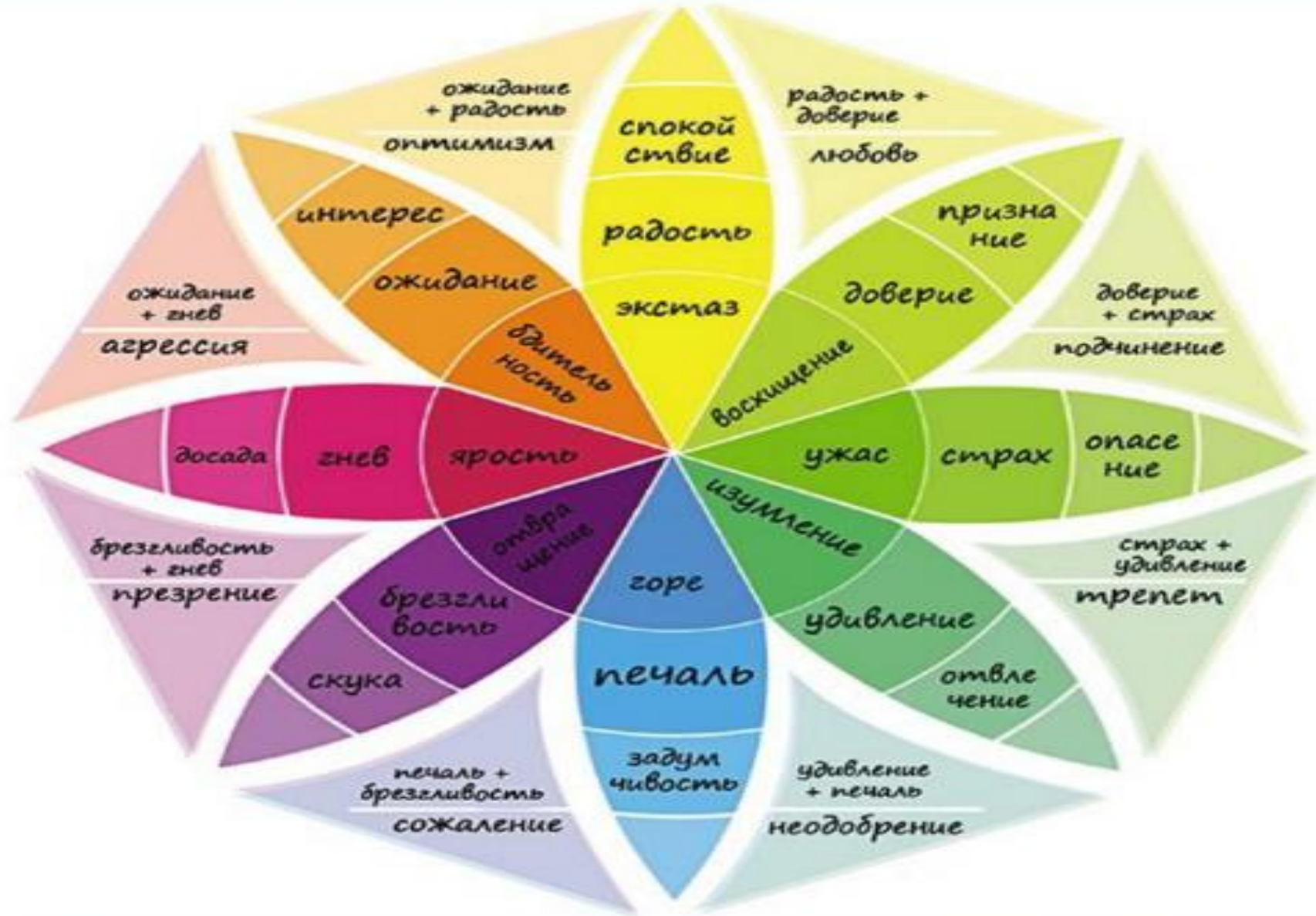


Эмоциональная гибкость –
оптимальное (гармоничное) сочетание
эмоциональной экспрессивности и
эмоциональной устойчивости.

Алгоритм управления эмоциями

- ▶ распознавание своих эмоций – «Что я сейчас чувствую?»
- ▶ использование техник управления эмоциями –
дыхательных; визуальных; вербальных; основанных на
напряжении и расслаблении мышц;
- ▶ анализ и коррекция своих эмоциональных состояний

Колесо эмоций



Карта эмоций



СПОКОЙСТВИЕ



РАДОСТЬ



ВЕСЕЛЬЕ



ГРУСТЬ



ЗЛОСТЬ



ГНЕВ, ЯРОСТЬ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



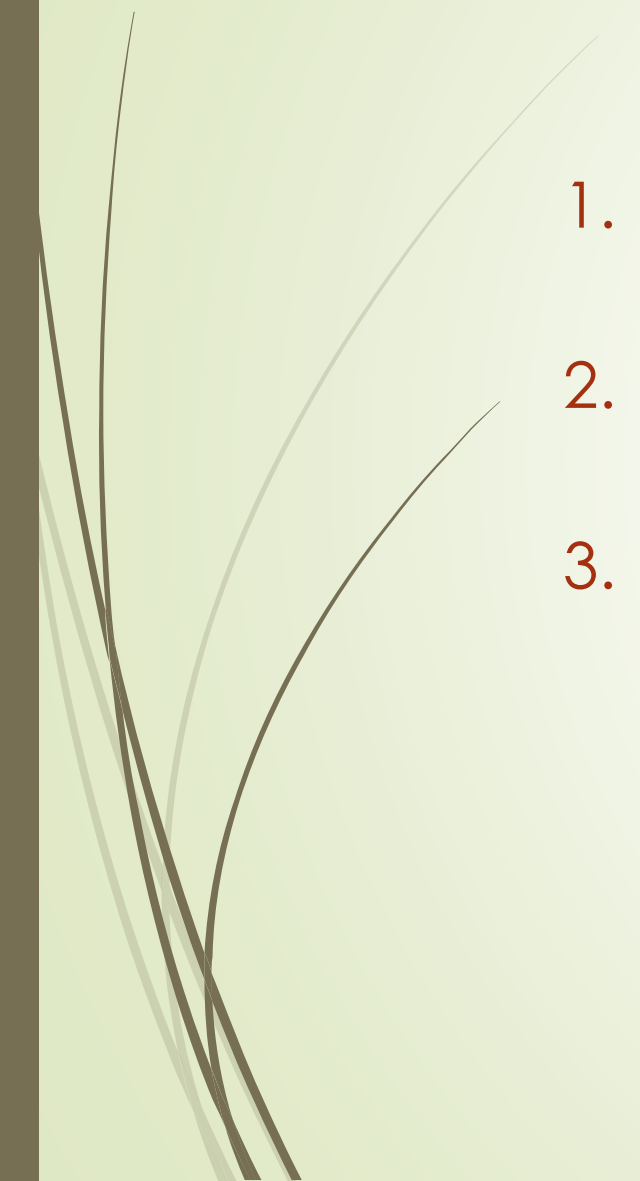
ИСПУГ




СМУЩЕНИЕ, СТЫД



Задания:

1. Рассмотрите «колесо эмоций» и определите (движение по лепестку) разницу в силе эмоции.
 2. Определите, какую группу эмоций (лепесток) Вы испытываете чаще всего.
 3. Рассмотрите с детьми «карту эмоций» и помогите им определить, какие эмоции они испытывают чаще всего.
- 



Техники управления эмоциями (для педагогов)

1. Не прячьтесь от своих эмоций

- ▀ Будь собой; все остальные роли уже заняты.
Оскар Уайльд

2. Составление эмоционального словаря

3. Расскажите новую историю

4. Торможение, которое ускоряет рост


Техники управления эмоциями (для школьников)

1. Вдохновляем примером

- Ведите себя спокойно в любой ситуации и старайтесь понять, почему школьник испытывает такие чувства, совершает тот или иной поступок

2. Безусловная поддержка

- Ребенок должен чувствовать, что он защищен и его принимают таким, какой он есть.
- Зная, что его не перестанут ценить, не отвергнут, не накажут и не пристыдят за его эмоции, какими бы они ни были, школьник проверяет на практике, что такое печаль, радость или гнев.




Техники управления эмоциями (для школьников)

3. Развиваем самостоятельность и автономность

- *Предоставляйте ему свободу выбора всегда, когда можете. Но это не значит вообще не ставить границ, не задавать ожиданий или потворствовать всем капризам.*

4. Проявляем эмпатию

- *Проявлять эмпатию значит интересоваться состоянием другого человека, регулярно показывать пример заинтересованного поведения*



Типичные ошибки педагогов при развитии эмоциональной гибкости детей

- 1. Преувеличение сложности ситуаций, запугивание
- 2. Стремление самим исправить ситуацию, решить проблему за ребенка
- 3. Обесценивание эмоций, чувств, переживаний



Благодарю за внимание!



**Решаем жизненные задачи легко и быстро,
не создавая проблем ни себе, ни другим!**