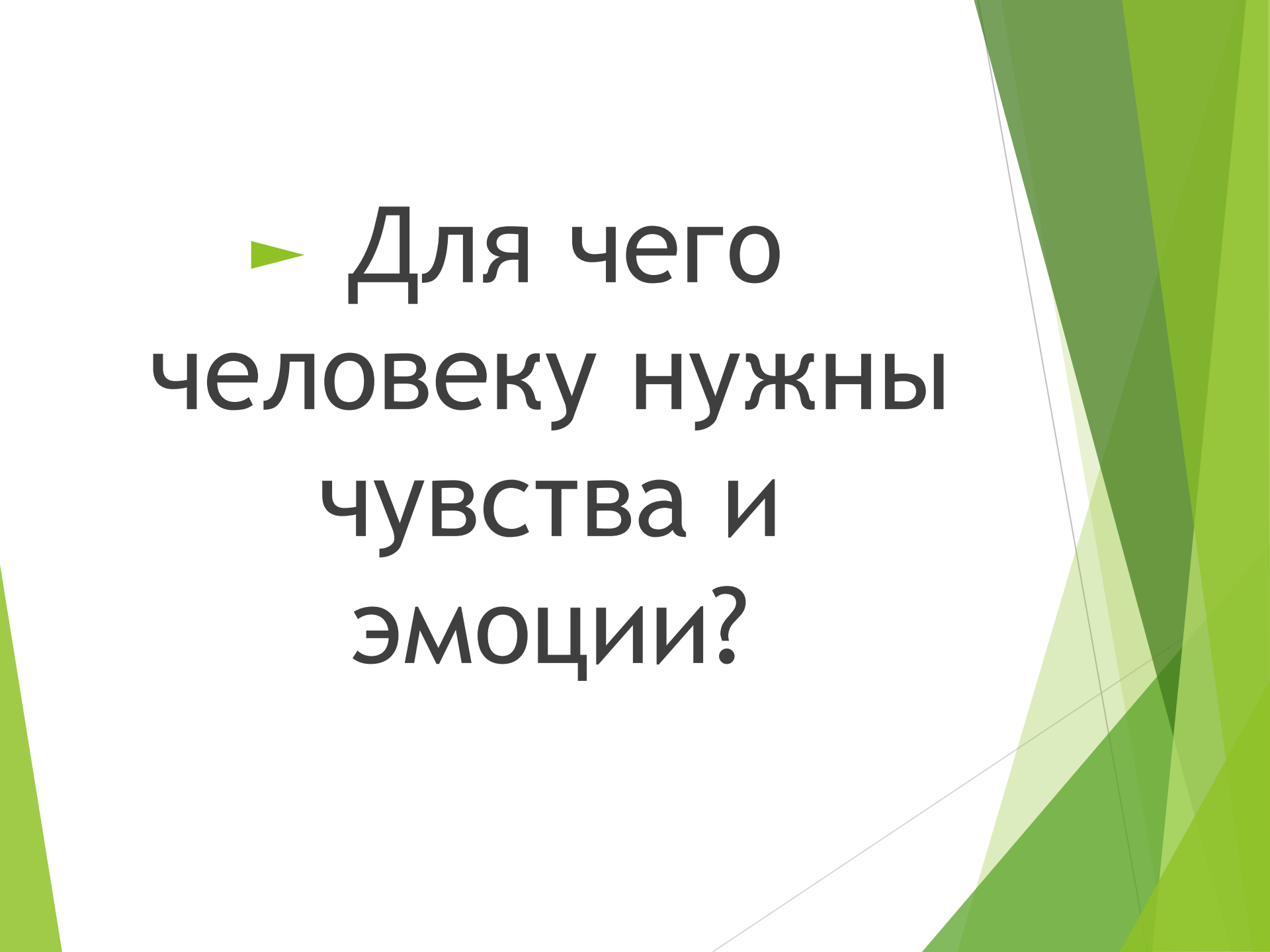


Стратегическая секция «Психологическое здоровье»

**«Чувства и эмоции.  
Экологичные способы  
выражения».**

Педагог-психолог ГБУПК «ЦППМСР»  
Журавлева Маргарита Алексеевна



▶ Для чего  
человеку нужны  
чувства и  
эмоции?

- ▶ **Эмоции** - длительное состояние, имеющее выраженный ситуационный характер, проявляющийся во внешнем поведении.
- ▶ **Чувства** (высшие эмоции) - высшая форма эмоционального отношения человека к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью.

# Основные (фундаментальные) ЭМОЦИИ:

- ▶ РАДОСТЬ
- ▶ УДИВЛЕНИЕ
- ▶ СТРАДАНИЕ
  - ▶ ГНЕВ
- ▶ ОТВРАЩЕНИЕ
- ▶ ПРЕЗРЕНИЕ
  - ▶ СТРАХ
  - ▶ СТЫД

# Чувства:

- ▶ **Нравственные или моральные** (чувства товарищества, дружбы, любви, чувство долга, патриотизм);
- ▶ **Эстетические** (чувство прекрасного, чувство юмора, ирония, издёвка, сарказм, чувство трагического и драматического);
- ▶ **Интеллектуальные** (чувство нового, любознательность, удивление, сомнение, недоумение).

▶ Важно давать выход чувствам и эмоциям, чтобы в дальнейшем сдержанные эмоции не превратились в психологические заболевания и нервные расстройства.

# Способы проживания негативных эмоций:

- ▶ Топайте ногами
- ▶ Кричите
- ▶ Бейте подушку
- ▶ Плачьте
- ▶ Порвите бумагу
- ▶ Займитесь спортом
- ▶ Пойте
- ▶ Попробуйте выговориться
- ▶ Арт-терапия
- ▶ Сделайте массаж
- ▶ Пишите письма обид
- ▶ Танцуйте
- ▶ Медитируйте (йога)

# Техника «Я-сообщение»

- ▶ Я-сообщение - это грамотное высказывание своего недовольства.
- ▶ Я-сообщения - не для того, чтобы изменить поведение другого. И это нужно запомнить. Я-сообщения используются для того, чтобы собеседник услышал и понял вас.
- ▶ Я-сообщения содержат личные местоимения, как правило, они начинаются словами: Я не люблю, меня утомляет, мне не нравится ит. п.
- ▶ Любое недовольство, которое мы обычно выражаем через Вы-сообщение, можно преподнести человеку по-другому, воспользовавшись техникой Я-сообщений.



- ▶ 1. Событие «Когда...» (описание нежелательной ситуации, того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека). Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь...».
- ▶ 2. Ваша реакция «Я чувствую...» (описать ваши чувства, ощущения в связи с таким поведением). Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».
- ▶ 3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.
- ▶ 4. Предпочитаемый исход «Мне хотелось бы, чтобы...» (сообщить о желательном варианте, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство). Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

# Техника «Я-сообщение»

- ▶ В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу вроде «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».
- ▶ Техника Я-сообщений не заставляет партнера защищаться, она, напротив, приглашает его к диалогу, дает возможность высказать свое мнение

- ▶ **Вы имеете право на любые эмоции!**
- ▶ **Важно выражать все эмоции экологично!**