

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение Детский сад «Огонёк»

**Мастер-класс**  
**«Учимся управлять негативными эмоциями,  
мир эмоций».**

Воспитатель:  
Ткачёва С.Г.

2020-2021  
Бичура

## КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ?

Цель: расширение знаний педагогов о чувствах и эмоциях, развитие способности без оценочного их принятия, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

Задачи:

- систематизация представлений об эмоциях;
- осознание проявления эмоций;
- поиск путей выражения эмоций в социально приемлемой форме.

1) Эмоции играют важную роль в нашей жизни.

**А как вы думаете, в чем она заключается?**

Действительно, они несут информацию о том, что происходит вовне и внутри человека, являются сигналами о потребностях и желаниях. Эмоции придают дополнительную окраску самому человеку, его личности и обогащают жизнь. В общении эмоции позволяют «увидеть» психологические границы другого человека и обозначить свои собственные.

### **УПРАЖНЕНИЕ «НАЗЫВАЕМ ЧУВСТВА»**

Давайте вспомним какие знаем чувства: по очереди называем и записываем.

**Какое чувство самое неприятное?**

**Какое чувство вам нравится больше других?**

Мы будем исходить из следующих положений.

Чувства важны, и испытывать различные чувства нормально для живого существа.

Нет абсолютно плохих и абсолютно хороших эмоций.

**УПРАЖНЕНИЕ «ФАНТОМ».** Позволяет осознать свои эмоции с телесным переживанием, расширяет осознанность в отношении собственного переживания и выражения эмоций.

Материалы: Листок со схематичным изображением человеческого тела - «фантом» - для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

Инструкция: «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою

злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете. Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке». Аналогично предложите обозначить синим карандашом, где они переживают грусть и желтым - радость.

### **Какое чувство было легче всего представить и ощутить в теле?**

#### **А какое - труднее?**

Не отказывайтесь от эмоций. Не нужно притворяться, что всё хорошо, если на самом деле это не так. Игнорирование и длительное подавление, неспособность выразить эмоции может привести к различным психосоматическим заболеваниям. В психотерапии есть направление, называемое биоэнергетикой. Оно основано на знании того, что психика и сома (тело) тесно связаны между собой. Наше дыхание и обмен веществ создают энергию, которая нужна как для движения тела, так и для движения души. Подобно тому, как электричество течет по проводам, движение физической энергии в теле регулируется состоянием напряжения или расслабления определенных мышечных групп. Эти сложные и постоянно меняющиеся потоки энергии постоянно отражаются на наших чувствах, мыслях и действиях. Это один общий процесс с разными проявлениями, подобно тому, как электричество в лампочке дает свет и тепло. Нередко мы осознаем наши эмоции через тело. Наш язык отражает это в таких выражениях: «я нюхом чувствую», «от страха мороз по коже пошел», «душа нараспашку», «он мне как кость в горле»...

Многие врачи признают, что физическое заболевание имеет психологическую подоплеку. Сердечные приступы, онкологические заболевания, даже обычная простуда – все они могут быть реакцией на эмоциональную перегрузку. Австралийский врач Джон Гаррисон пишет: «Если эмоции не разрешены, т.е. не выражены, а потом забыты, это может привести к хроническому состоянию страха или тревоги, печали или гнева, агрессивности. Долгосрочное последствие этого состояния – сердечное заболевание». А Луиза Хэй указывает, что полное исцеление от сердечного заболевания может потребовать от больного понимания того, как он мог исключить радость из жизни.

Сдерживая слезы, мы не помогаем облегчить горе. Держа язык за зубами, не раздражаем гнев. Мы можем предотвратить проявление эмоций, но они остаются в нашем теле, поджидая возможности выйти.

Что же делать? Ведь нам важно сохранить хорошие отношения с людьми. А вспышка, раздражение могут привести к конфликту. Частые конфликты, - и как правило – уход с работы. Если раздражение срывается на супруге, то результатом может быть развод. Запас терпения может истощаться даже у хороших друзей.

### **3) Искусство управлять эмоциями заключается в умении направлять их в нужное русло.**

#### **Как выразить накопившиеся чувства?**

А это может происходить во время текущей деятельности. Дорога на работу, работа на даче, домашние занятия дают нам возможность переварить наши переживания.

Наши чувства находят отражение в сновидениях. Можно разрядить гнев, обсудив ситуацию в кругу друзей. Кто-то спасается спортивными занятиями, пробежками. Можно устроить истерику наедине, ломая карандаши, разрывая на клочки старые газеты или ненужные бумаги. Можно выразить гнев, колотя матрац руками, выжимая сухое полотенце. Ведь большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части руки и пальцах. Подобные упражнения помогают высвободить часть мышечного напряжения. Производите любые спонтанные звуки – большое напряжение может быть заперто в горле.

#### **УПРАЖНЕНИЕ «ЗВУК-ЧУВСТВО»**

Инструкция. « Сейчас я буду называть различные чувства, и мы будем показывать, как часто мы эти чувства испытываем. Для того, чтобы показать это, мы будем гудеть. Если редко испытываем чувство – будем гудеть тихо; если чаще, то погромче, если совсем часто – то громко.

**РАДОСТЬ, ГНЕВ, РЕВНОСТЬ, СЧАСТЬЕ, РАЗОЧАРОВАНИЕ, ЗЛОСТЬ, ЛЮБОВЬ, ОБИДА.**

**Вы скажете, что такие приемы могут приводить к ощущению облегчения, но не изменяют ситуацию.**

Один человек "взрывается" по пустякам, кричит, сквернословит, а иногда и кидается на людей с кулаками. Другой — само воплощение мягкости и спокойствия и никогда не позволяет себе даже повысить голос. **Что у них общего?** У обоих — проблемы с выражением эмоций, в частности, гнева.

Гнев — защитная реакция, естественная реакция человека на обиду или огорчение.

"Эмоция гнева по происхождению восходит к животному миру, представители которого, сталкиваясь с опасностями, становятся перед выбором — бежать или контратаковать. Для эффективной контратаки необходим импульс подкрепления в виде мощной отрицательной эмоции гнева, которая у многих животных, особенно у хищников, генетически закрепились как рефлекторная реакция", — считает психотерапевт Беверли Энджел.

Гнев выполняет защитную функцию, оберегая вид от угрозы уничтожения. Некоторые люди настолько чувствительны, что неопасные ситуации воспринимают как нападение и реагируют агрессивно — выдают отрицательные эмоции вонне с некоторым упреждением, чтобы не повадно было. Именно они часто обращаются к психологам с просьбой помочь им побороть вспышки гнева. Но проблемы возникают не только у вспыльчивых людей, которые постоянно кричат, бранятся и склонны к физической агрессии. Психологи утверждают, что люди, никак не показывающие своего раздражения, тоже не являются эмоционально здоровыми.

"Вы не избавляетесь от раздражения, даже если Вам удастся избежать открытого конфликта", — утверждает Энджел в своей новой книге "Уважай свой гнев". Ваше раздражение обернется сплетнями об обидчиках, предъявлением им претензий и постоянными спорами, что также работает против Вас в общении.

Другие признаки того, что Вы никогда не даете волю Вашему гневу:

Вы позволяете другим вымещать злость на себе

Вы боитесь выразить свой гнев

Вы предпочитаете по-тихому отомстить обидчику, вместо того, чтобы выразить гнев

Вы позволяете другим обращаться с Вашими детьми так, как Вам кажется неправильным

### **Как выразить гнев без агрессии?**

Неконфликтным людям выражать гнев надо учиться. Секрет в том, чтобы делать это без агрессии. Самый эффективный способ выразить свое возмущение, не доводя до скандала — это перевести его в никого не обвиняющее утверждение, состоящее из двух положений: того факта, что вы

разозлились и объяснения, почему. Простейшая форма такого утверждения будет выглядеть так: "Я раздражен потому, что ... . Я хочу, чтобы ты ... ".

Энджел предлагает не использовать "ты"-обращений, поскольку это заставит собеседника обороняться и приведет к конфликту. Попробуйте использовать "я"-обращения, не оскорблять, и не использовать слов "всегда" и "никогда". В выражении своих эмоций не забывайте про язык тела: контакт глаз, выражение лица и жесты. Контролируйте также тон и громкость голоса.

**А самое главное — помните, что раздражение и гнев — нормальная, здоровая реакция, если не злоупотреблять.**

#### Литература

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб., 2004.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб., 2004.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб., 2002.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб., 2006.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2005.
8. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб., 2003.
9. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб., 2006.