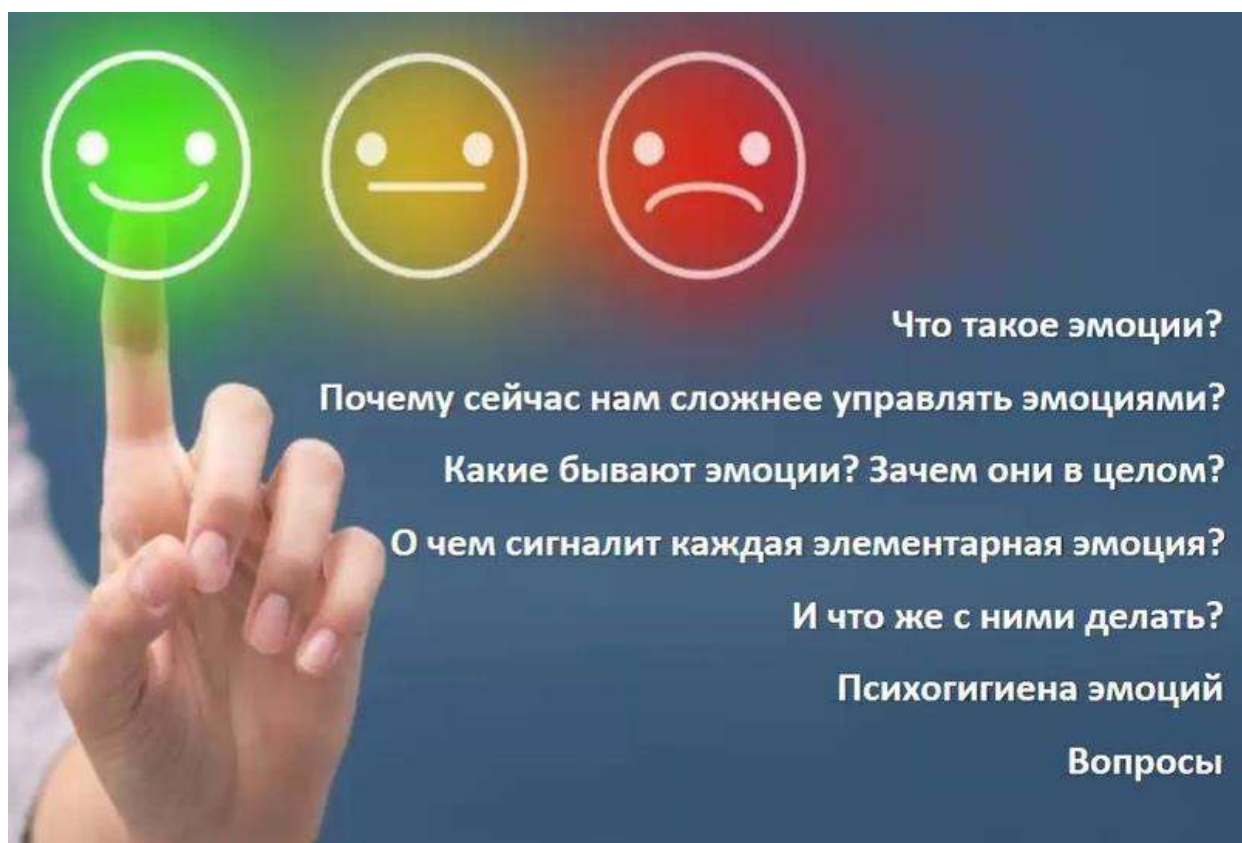


Тренинг уверенного поведения: управление эмоциями

27 апреля в 16:15 Корпоративным учебным Центром Волго-Вятского Сбербанка для студентов кафедры общей и педагогической психологии ВлГУ был проведён вебинар на тему «Тренинг уверенного поведения: управление эмоциями». Онлайн-конференция состоялась на платформе ZOOM.

Ведущая вебинара — Дмитриева Татьяна — предложила обсудить некоторые вопросы по теме «Управление эмоциями». Основными моментами онлайн-конференции стало рассмотрение следующих тем:

1. Что такое эмоции?
2. Почему сейчас нам сложнее управлять эмоциями?
3. Какие бывают эмоции? Зачем они ?
4. О чем сигнализирует каждая элементарная эмоция?
5. И что же с ними делать?
6. Психогигиена эмоций.



Вебинар по традиции начался с приветствия и знакомства участников. Далее ведущая поставила вопрос: «Что такое эмоции и зачем они нужны?»

Что такое эмоция?



отношение человека к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания

Какие бывают эмоции?

Элементарные:

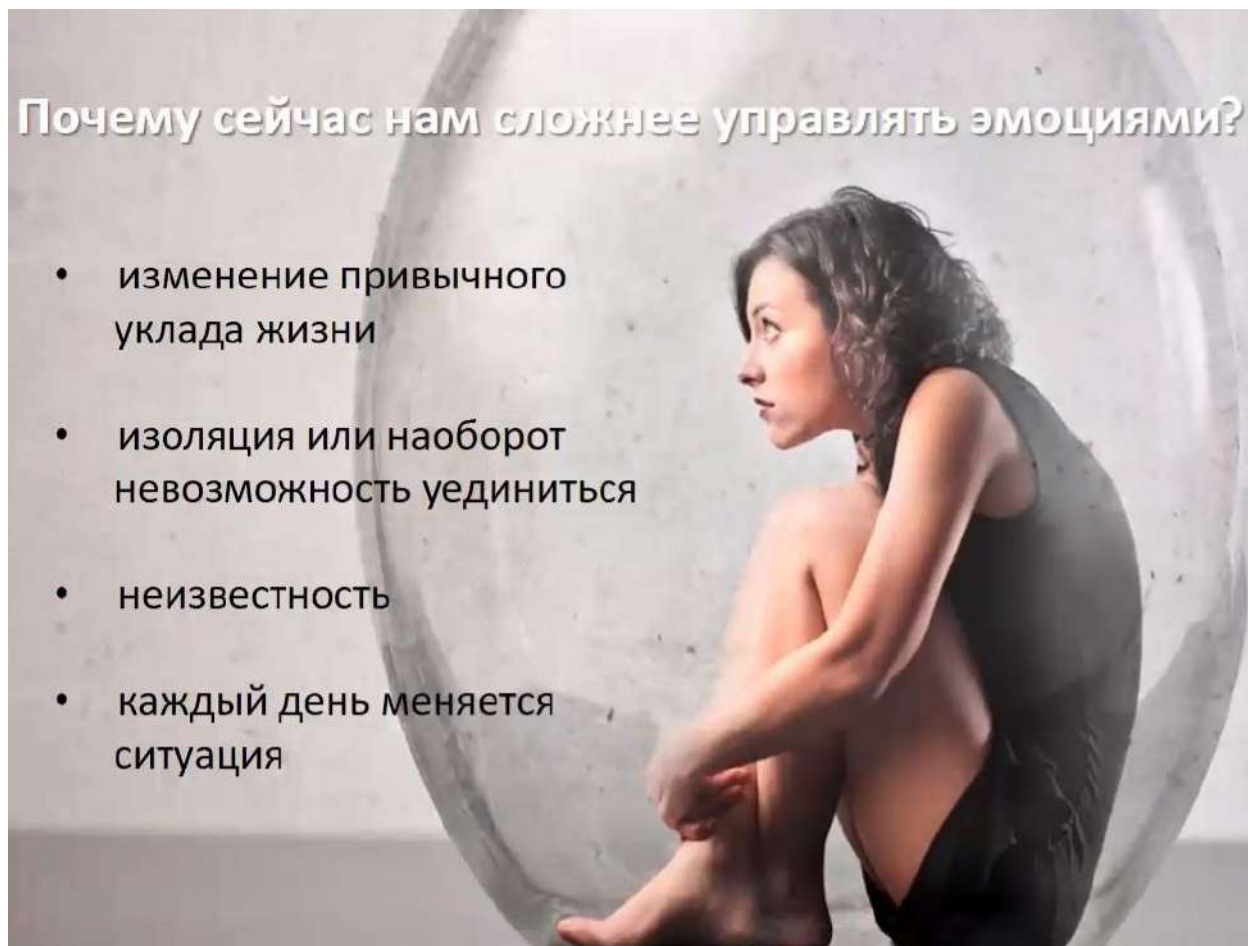
Злость/ гнев
Страх
Радость
Печаль

Сложные:

Раздражение
Гордость
Отчаяние
Восхищение
и другие

Эмоция — отношение человека к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания.

Следующее, на чем остановилась ведущая, — управление эмоциями в период самоизоляции. Нам объяснили, что главной функцией мозга человека является выживание. Неизвестность пугает нас и вызывает панику.



Почему сейчас нам сложнее управлять эмоциями?

- изменение привычного уклада жизни
- изоляция или наоборот невозможность уединиться
- неизвестность
- каждый день меняется ситуация

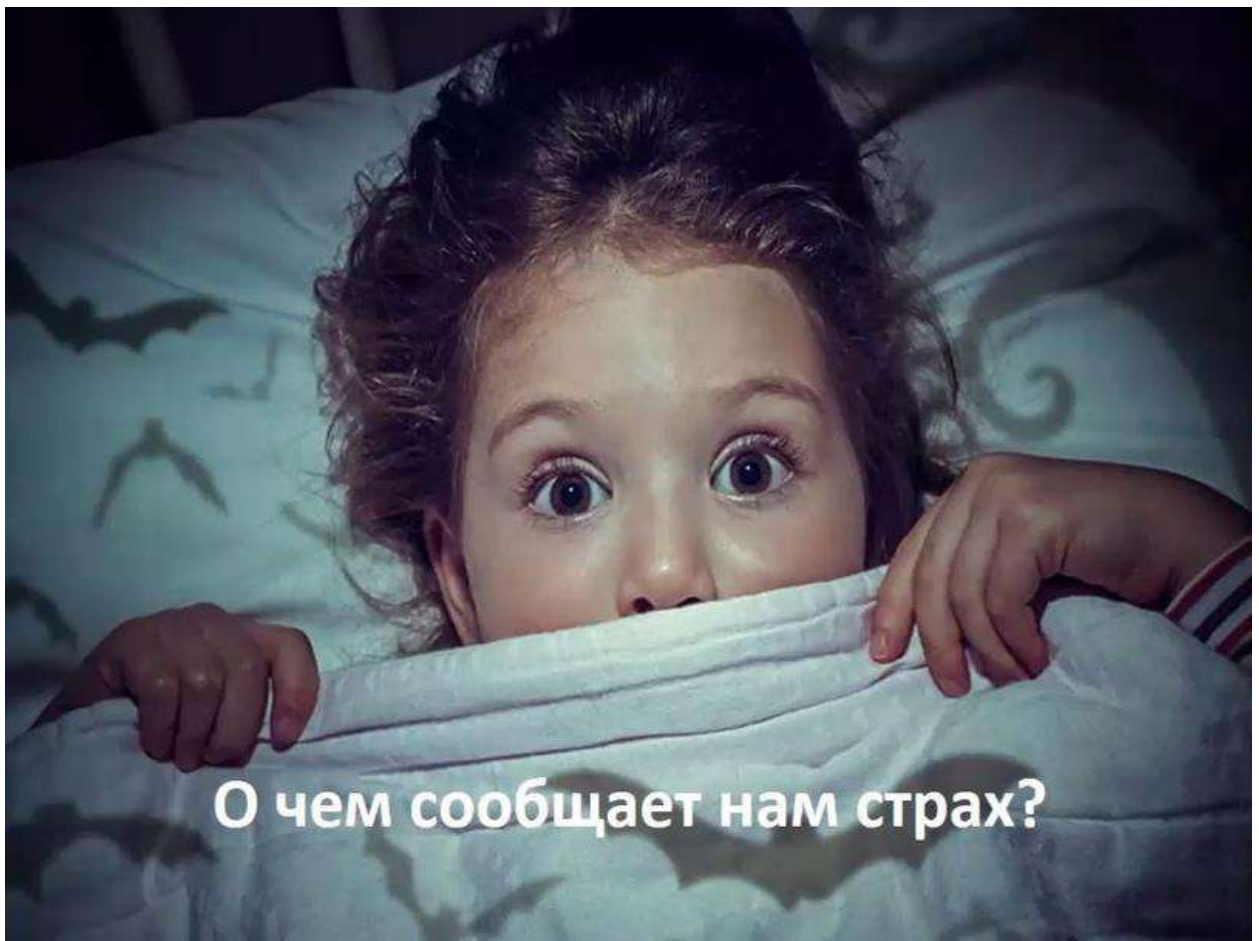
Далее Татьяна объяснила участникам, какие бывают эмоции и рассказали о том, зачем они нужны. Значение эмоций:

- сигнализируют о происходящем;
- помогают оценить;
- побуждают к действию;
- помогают нам общаться;
- эмоции — ценность - сами по себе.

Зачем нужны эмоции?

- сигнализируют о происходящем
- помогают оценить
- побуждают к действию
- помогают нам общаться
- эмоции – ценность сами по себе

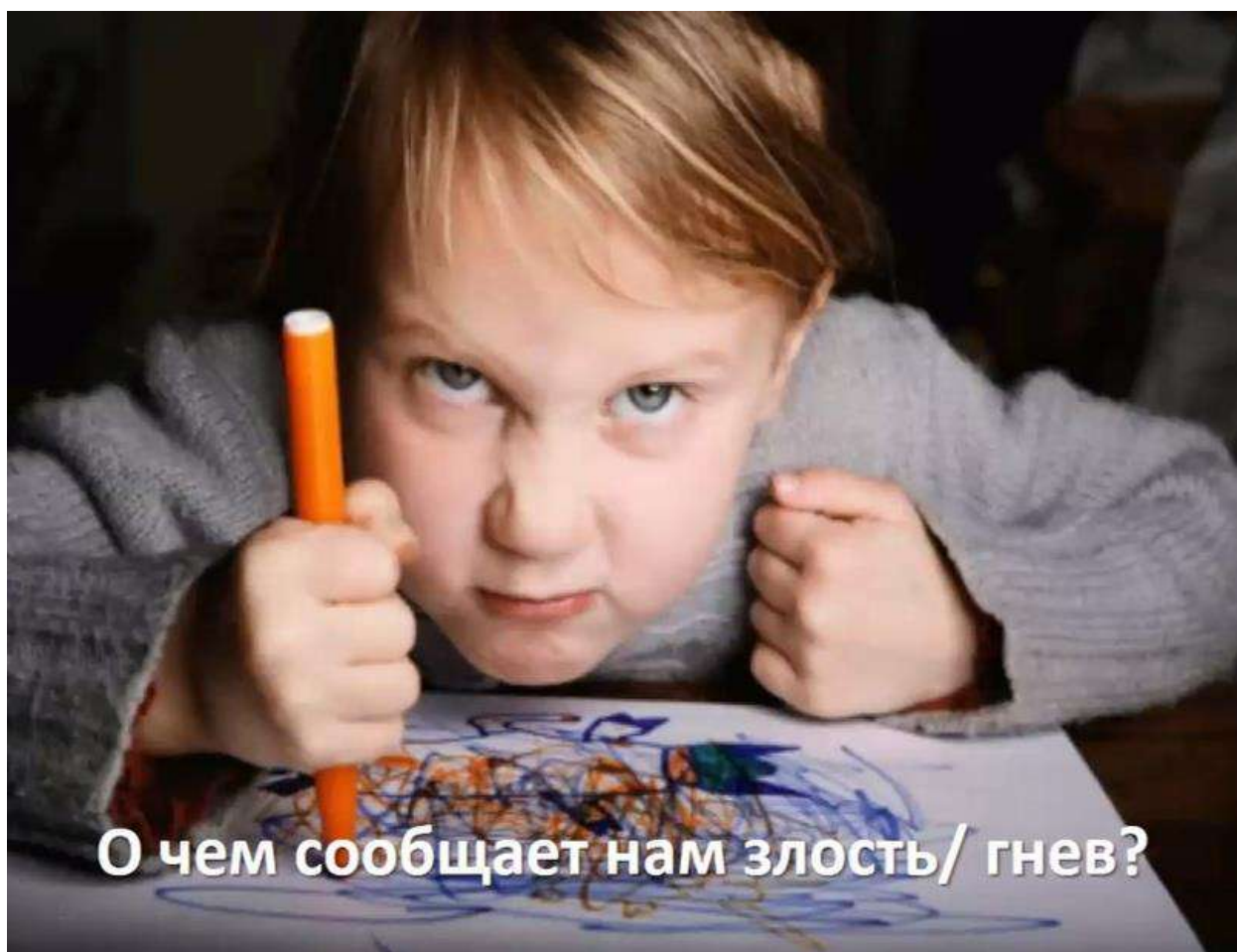
На слайдах представленной презентации была подробно освещена тема значения эмоций. Страх сигнализирует нам об опасности, мобилизует силы человека для активной деятельности. Был предложен приём арт-терапии, заключающийся в перенесении страха на бумагу. После этого можно:



О чем сообщает нам страх?

- уничтожить рисунок, а вместе с ним и страх;
- дорисовать новые детали, представить страх в весёлом и смешном образе;
- украсить рисунок, чтобы образ страха стал приятным и добрым;
- придумать свой способ.

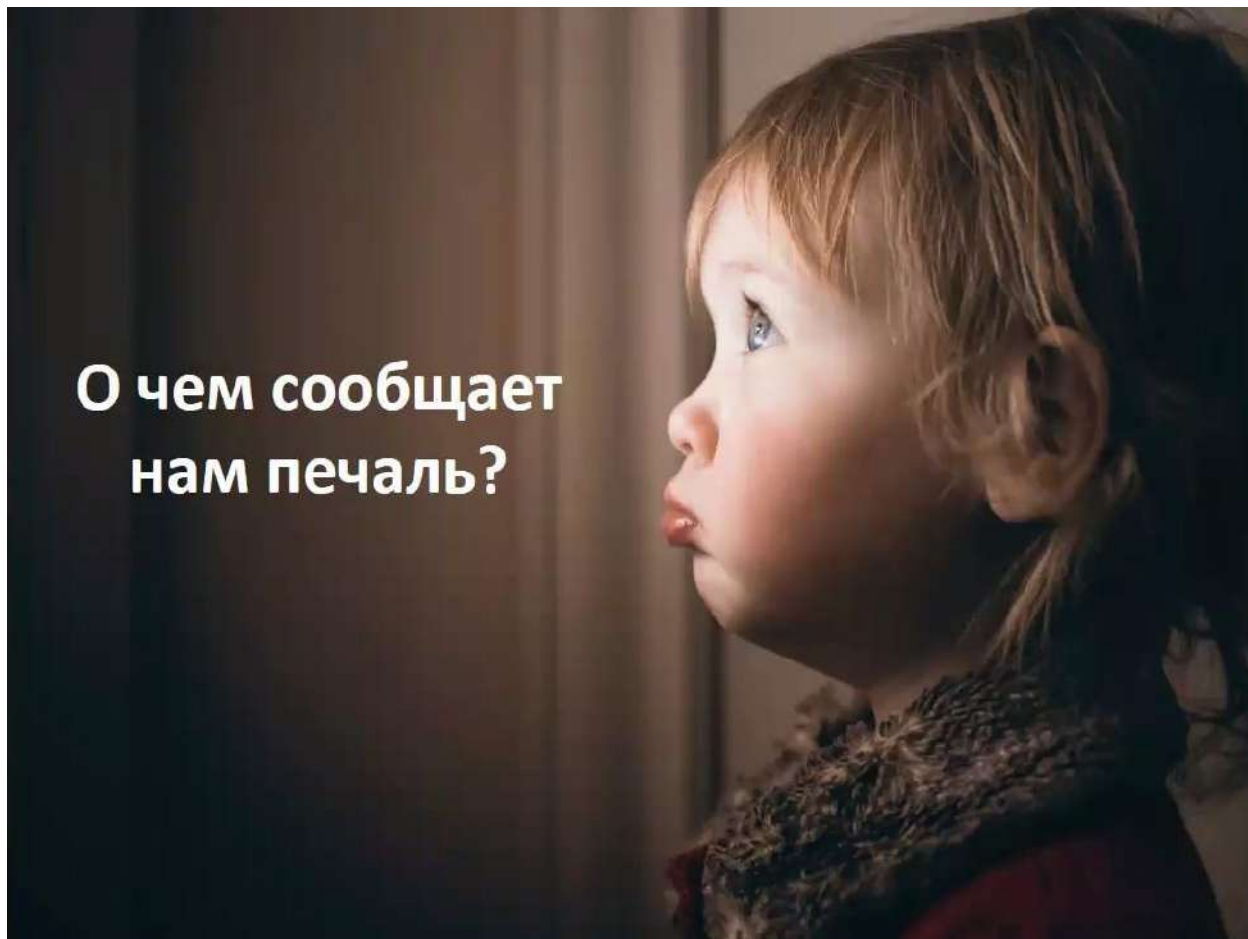
Гнев и злость сигнализируют о каком-либо раздражении. Когда мы сердимся, наш организм испытывает стресс. Когда организм испытывает стресс, мы начинаем злиться и сильнее хотим справиться со своим негативным состоянием. Проявление гнева даёт нам разрядку и позволяет привести нервы в порядок. Ведущая продемонстрировала упражнение от злости: напрячь мышцы, сжать кулаки на 10 секунд, выдохнуть и расслабиться. Следует произвести подобные действия несколько раз.



О чем сообщает нам злость/ гнев?

Печаль помогает смириться с тем, что уже произошло. Она даёт возможность обдумать и пересмотреть свою жизнь. Противоположное чувство — радость. Радость даёт чувство жизни и восстанавливает силы. Это

одновременно и наполнение энергией, и расслабление (по сравнению с изматывающим напряжением от тревоги, например). Чтобы вызвать радость, участникам было предложено произнести перед зеркалом слова «изюм» и «урюк».



**О чем сообщает
нам печаль?**



**О чем сообщает
нам радость?**

Следующий вопрос, который был рассмотрен в ходе вебинара, — «Что делать с эмоциями?». Первое, что нужно сделать — осознать эмоцию. Затем понять, чего я хочу в связи с этим, найти способ реализации и непосредственно реализовать.

И что же с ними (с эмоциями и сигналами) делать?

Осознать что я чувствую ---->

понять о чем сигналист/ сообщает эмоция ----->

понять чего я хочу в связи с этим ----->

найти способ реализовать ----->

реализовать

Психогигиена эмоций

Каждый день выражать 4 эмоции:

- Злость (позлиться, сжать кулаки, скомкать лист бумаги...)
- Страх (побояться, сжаться, подражать...)
- Радость (порадоваться, улыбнуться, попрыгать...)
- Печаль (попечалиться, опустить плечи/ руки, тяжело вздохнуть...)

Учитесь у детей ;)

В завершение вебинара ведущая рассказала про психогигиену эмоций.

Онлайн-встреча прошла оживленно, большинство участников проявляли активность и не скупилась на обратную связь и задавали вопросы. Кроме того, участники делились эмоциями, которые они испытывают в данный момент и предлагали собственные способы преодоления страхов и борьбы с грустью. Проведение вебинара оказалось не только увлекательным, но и полезным, так как это помогло участникам узнать что-то новое, познать себя, научиться управлять своими эмоциями, что очень важно в условиях самоизоляции!