



Внутренний и внешний мир



Эмоции являются «центральным звеном» психической жизни человека, и прежде всего ребенка.

Л.С. Выготский









# ЭМОЦИИ В ЖИЗНИ:

*ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ?*

Если Вы смогли без затруднения ответить на три вопроса, поздравляем: Вы прекрасно осознаете разницу между ощущениями, чувствами и эмоциями. И все-таки давайте обсудим более подробно, что это такое и как работает.

Запишите Ваши идеи о том, чем отличаются эти три группы явлений.

# ЭМОЦИИ В ЖИЗНИ: ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ?

Сравните Ваши мысли и идеи.



## Ощущения

Это то, что происходит с Вашим телом. Например, мурашки, озноб, легкость, зуд или покалывания.



## Чувства

Это то, как Вы интерпретируете все, что происходит с Вашим телом. Например, зуд можно интерпретировать как раздражение или радость, ощущение легкости – как радость или влюбленность, мурашки – страх или гнев.

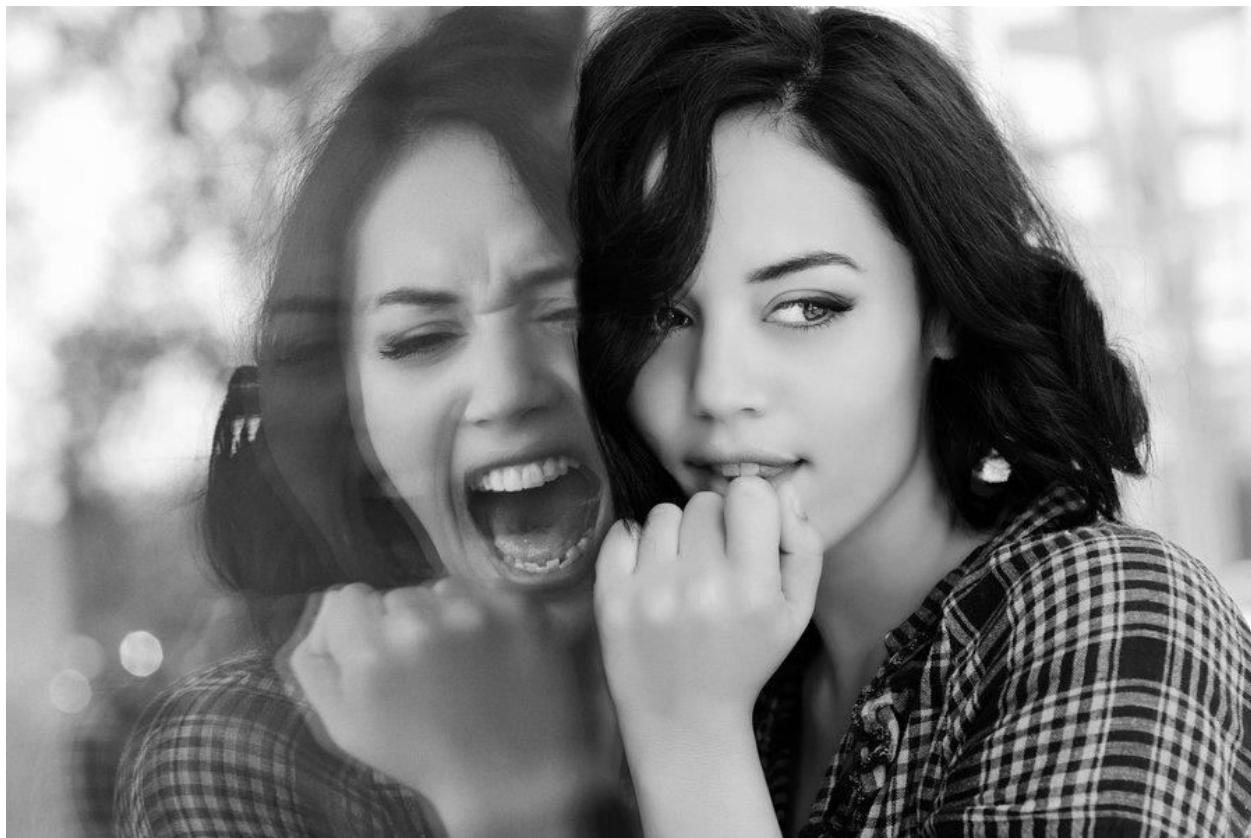


## Эмоции

Это то, как внешне Вы выражаете свои чувства. Например, Вы раздражаетесь, но никто этого не видит, так как лицо не изменилось. При чувстве радости Вы можете хлопать в ладоши и улыбаться.

К несчастью, подавленные эмоции не умирают.  
Их заставили замолчать. И они изнутри  
продолжают влиять на человека.

3. Фрейд



# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАБЛОКИРОВАНО

Подумайте и запишите, по каким признакам Вы сможете понять, что именно блокирует подросток: ощущения, чувства или эмоции.



**Ощущения**



**Чувства**



**Эмоции**



# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАБЛОКИРОВАНО

*Ниже приведены признаки, по которым можно понять,  
что именно заблокировано.*



## Ощущения

- Зависимый человек;
- не может ответить на вопрос об ощущениях;
- игнорирует чувство голода, холода и пр.;
- долго не меняет позу;
- очень терпеливый.



## Чувства

- Не может описать свои чувства;
- не может назвать ни одного чувства, даже перечислить;
- вместо чувства описывает ощущение.



## Эмоции

- Лицо-маска;
- слишком интенсивные эмоции;
- на прямой вопрос не может осознать, какую эмоцию проявляет;
- на все чувства – одна эмоция (например, слезы или смех).

# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАБЛОКИРОВАНО

Запишите вопросы, которые Вы можете задать подростку об ощущениях, чувствах и эмоциях.



**Ощущения**



**Чувства**



**Эмоции**

# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАБЛОКИРОВАНО

*Ниже приведены вопросы, которые Вы можете задать подростку.*



## Ощущения

1. Что сейчас происходит у тебя внутри?
2. Как ты сейчас ощущаешь свое тело?
3. Что происходит с твоими руками/ногами?
4. Какие ощущения возникали у тебя внутри в той ситуации?
5. Можешь показать?



## Чувства

1. Что ты сейчас чувствуешь?
2. Какое название ты бы дал своим ощущениям?
3. Как часто ты это чувствуешь?
4. На что похоже твое чувство?
5. Я знаю некоторые чувства. Может быть это <...>?



## Эмоции

1. Что сейчас происходит с твоим лицом?
2. Как ты злишься/радуешься?
3. Какие эмоции ты сейчас видишь на моем лице?
4. Как ты обычно реагируешь на подобную ситуацию?
5. Можешь показать, что происходит у тебя внутри? (Рисунок, слова, жесты.)

# ЧУВСТВА: КАКАЯ ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ?

Ответ на этот вопрос очень прост: чувства нужны человеку для того, чтобы он понимал, каково ему в конкретной ситуации – ОК или не ОК.

Если не ОК, то что можно сделать, чтобы стало ОК?



# ЧУВСТВА: КАКАЯ ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ?

*Для человека жизненно необходимо осознание того, что он чувствует, так как это его базовый механизм адаптации к окружающей среде.*

## ЗАДАЧИ НАСТАВНИКА:

- 1.** Осознавать собственные чувства и помочь наставляемому научиться делать то же самое.
- 2.** Конструктивно выражать свои реальные чувства и помочь наставляемому делать то же самое.
- 3.** Принимать все чувства наставляемого вне зависимости от их интенсивности и качества.



# КОНТЕЙНИРОВАНИЕ

## Что это такое?

**Контейнирование** – это способность выдержать эмоции другого человека, а также рассказать о собственных чувствах: что происходило со мной, пока другой злился/радовался/боялся и пр. Это не инструмент, а навык, которому может научиться каждый. Основное правило – разрешать эмоции другого, позволить им быть в том пространстве, в котором Вы оказались вместе с ним.

### КАК МЫ ЗАПРЕЩАЕМ ЧУВСТВА:

«Прекрати плакать!»

«Мужчины не плачут».

«Не смей кричать на меня!»

«Будь сильным, не показывай свои чувства».

**Дополните список:**

# КОНТЕЙНИРОВАНИЕ

## Что это такое?

*Наши варианты:*

- Психосоматические заболевания.
  - Незнание своих желаний и потребностей.
  - Проблемы в отношениях.
  - Депрессия и нарушение сна.
  - Потеря смысла жизни.
  - Неумение отстаивать свои границы.
  - Повышенная агрессивность/плаксивость.
- И многое другое.*

# Как разрешать ЧУВСТВОВАТЬ

*Ниже приведены фразы, позволяющие ощутить  
принятие и открыто выразить чувства.  
Дополните список своими вариантами.*

1. Я слышу, что ты злишься/радуешься/удивляешься...
2. Ты можешь кричать/злиться на меня.
3. Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь...
4. Я разрешаю тебе злиться/радоваться/кричать...
5. Я ощущаю <...>, когда ты злишься.
6. Я могу рассказать тебе о своих чувствах,  
если ты готов послушать об этом.
7. Я могу выдержать твои чувства.