



# Чувство вины прощай!

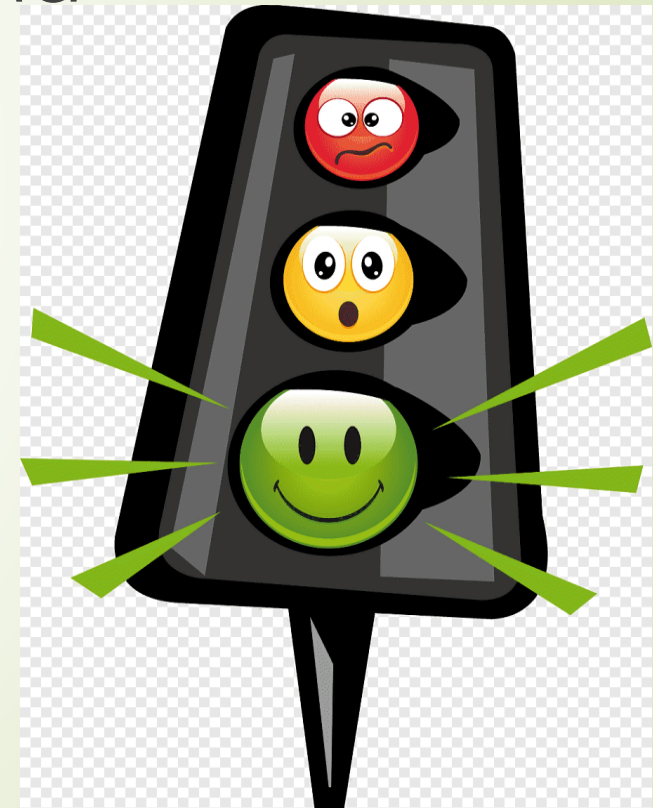
## Занятие 10.

Психогигиена. Навыки и приемы работы с осознанием эмоций. Направления для самостоятельной работы.

Тренер Ольга Керимова

# Эмоции.

- ➔ Наши эмоции это - сигнальная система (в том числе сигналы о статусе).
- ➔ Нужны человеку ВСЕ эмоции!





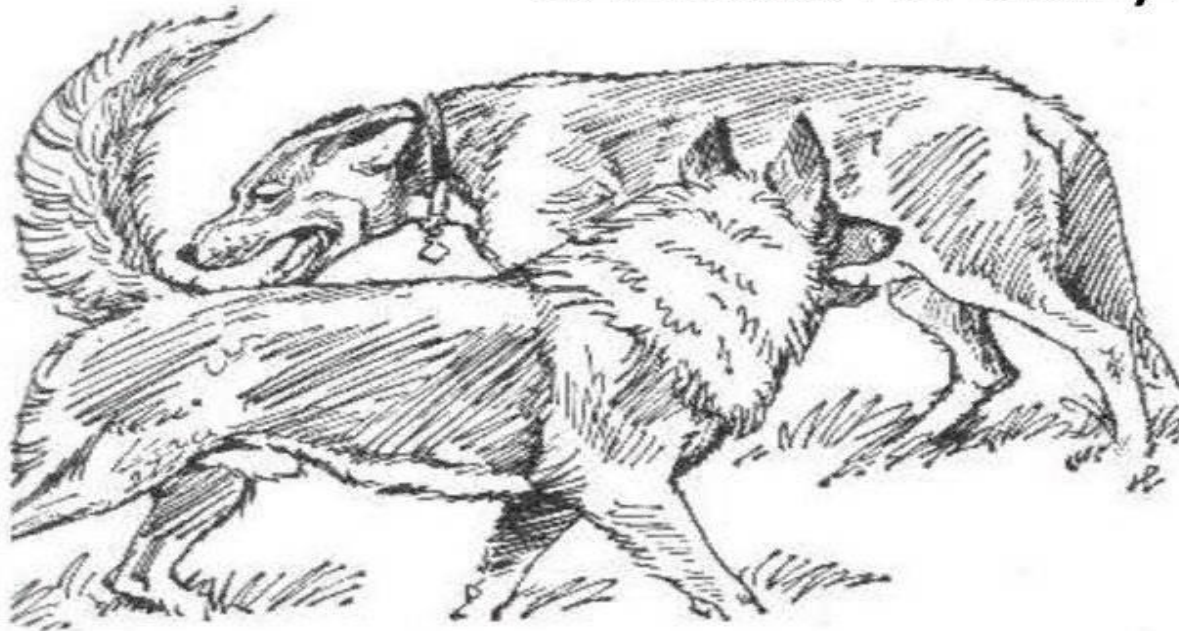
# Эмоции – сигналы о статусе.

- Гордость и презрение сообщают о превосходстве,
- а вина, стыд – о подчинении.

# Эмоции – сигналы о статусе.

## ***Конкурентная агрессия***

Вид доминантной агрессии. Направлена на близких по статусу особей.



**Цель** -повысить свой социальный статус, добившись подчинения другого животного.

**Блокируется** демонстрациями подчинения



# Гнев, злость.

- ▶ это защитно-оборонительная реакция.
- ▶ Человек, который притворяется, что не испытывает гнева, должен создать фальшивую личность, которая сильно отличается от него самого, и его интересов, целей.
- ▶ отрицание и подавление злости дезориентируют нас: гнев — это сигнал, что кто-то или что-то нарушает наши границы, угрожает нашей эмоциональной или физической безопасности, нашему месту в группе, идентичности

# Что делать с гневом?

- понять, что именно вызвало гнев. Предмет агрессии часто смещён, и придётся много раз задать себе вопрос «Что меня в этом злит? На что и на кого я злюсь на самом деле?»
- объект гнева найден, возникает вопрос, что делать — но уже скорее не со злостью, а с нарушением границ, угрозой или дискомфортом, которые, и порождают гнев как защитную реакцию.

# Эмоции.

- Признать, право на эмоции
- Не заикливаться на негативных
- Проживать эмоции (получать от них удовольствие)
- Использовать РФП раз в полгода, год
- Сделать себе больше поводов для хорошего настроения.
- **Окружить себя приятными вещами и событиями**

**Испытывать эмоции, проживать их - не равно в них застревать**







В одно окно смотрели двое –

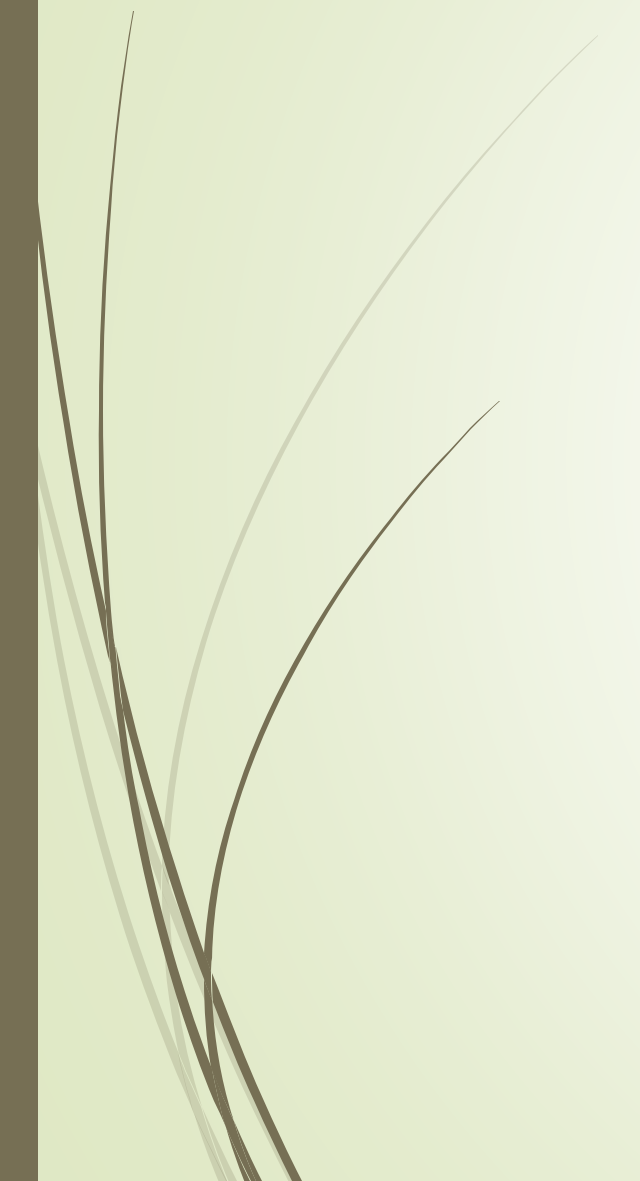

Один увидел дождь  
и грязь,

Другой - листвы  
зелёной вязь,  
Весну и небо  
голубое.

В одно окно смотрели двое ...

# Если снова чувствую вину

- Не винить себя !!!!! Похвалить, что заметил
- Принять
- Анализ (объективная или иррациональная) см. 1 занятие
- Внимание на тело
- Перед кем и почему ЧВ?
- Долго или нет?
- РФП и ПУ



Вопросы?



## ДЗ.

- Применяйте знания в жизни, достигайте целей, будьте счастливы
- См. Нейротренажер Идеализации
- Нет ошибок, есть опыт и обратная связь (в любой ситуации найти 2-3 плюса)
- Отзывы. Эл. Почта **[kerimova@sviyash.ru](mailto:kerimova@sviyash.ru)**