

Эмоциональные реакции, их проявления и техники совладания с ЭМОЦИЯМИ

педагог-психолог МКОУ СШ №4
Смагина Марина Геннадьевна

Эмо́ция (от лат. emoveo — потрясаю, волну) — психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное, оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

**Что такое
ЭМОЦИЯ?**

Базовые эмоции — это эмоции, которые знакомы всем людям, вне зависимости от пола, культуры, религии и этноса. Такое определение даёт универсальным (то есть базовым) эмоциям специалист в области психологии эмоций Пол Экман.

Радость

Удивление

Гнев

Страх

Печаль

Отвращение

Презрение

- **кратковременны;**
- **имеют
отличительные
сигналы;**
- **неразрывно связаны
с физиологией;**
- **автоматизм;**
- **односоставность.**

**В чём
особенность
базовых
эмоций**

- *Радость говорит нам о том, как важно ценить настоящее.*
- *Эта эмоция говорит нам: посмотри же, как это интересно или необычно.*
- *Гнев часто возникает, когда нас обижают или нарушают границы.*
- *Страх – очень важная эмоция, она уберегает нас от опасности.*
- *Это эмоция от потери, которая уже случилась или ожидается.*
- *Уберегает нас от чего-то неприятного, что может угрожать нашему здоровью, физическому и психическому.*
- *Показывает, что мы считаем кого-то ниже себя.*

Радость

Удивление

Гнев

Страх

Печаль

Отвращение

Презрение

- эмоциональные процессы, возникшие в ответ на внешнее воздействие, эмоциональный ответ души или тела
- произвольное ситуативное изменение человеком своего функционального состояния и соответствующие выразительные движения для решения жизненных задач. Эмоция как выбор.
- Соотношение эмоциональных акций и реакций у развитой личности - 50/50, у массовой личности - 20/80. У творческих детей и развитых взрослых значительная часть эмоций - это эмоциональные акции

**Эмоциональная
реакция**

**Эмоциональная
акция**

Острая стрессовая реакция – наступает в момент критического инцидента и продолжается не более трех суток.

К острым стрессовым реакциям относятся:

- истерика,
- психомоторное возбуждение,
- агрессия,
- ступор,
- страх,
- апатия,
- нервная дрожь,
- плач.

Важно помнить, что эти реакции являются нормальными реакциями на ненормальные обстоятельства.

**Острые
стрессовые
ситуации
(ОСР) – это
реакции
организма на
стрессовые
события**

- Помните, что в первую очередь пострадавший может нуждаться в медицинской помощи.
- Подумайте о собственной безопасности.
- Реально оценивайте свое состояние и собственные силы, перед тем как принять решение, что сейчас вы можете и готовы помогать.
- Используйте только те приемы, в которых уверены, что они могут помочь и не навредят.

Общие правила общения с человеком, проживающим острую стрессовую реакцию

- **КАК проявляется:** внутреннее напряжение, проявляющееся вербально (невербальные проявления уточняем вопросами).
- **ЧТО делать:** вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги. Тревогу в текущий момент снимаем техниками работы с тревогой.
- **ЧТО НЕ делать:** не убеждать, то тревожиться незачем. Не оставлять одного.
- **ЗАЧЕМ мы это делаем:** помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая из обратившегося силы, лишая возможности отдыха, парализуя его деятельность.

Тревога -
отрицательно
окрашенная эмоция,
выражающая
ощущение
неопределённости,
ожидание
отрицательных
событий,
трудноопределимые
предчувствия

■ Как предложить помощь?

«Я вижу, что у тебя сейчас (проявления)... Я вижу, что ты сильно переживаешь (какое-то событие)... Я готова предложить тебе небольшое упражнение, чтобы тебе стало легче. Готов попробовать его сейчас вместе со мной?»

«Я вижу, в какой сложной ситуации ты сейчас находишься, вижу твои переживания. Вероятно, это может мешать тебе, негативно влиять на твою жизнь. Мы можем проговорить сейчас с тобой некоторые рекомендации, которые помогут, когда ты тревожишься особенно сильно»

**Что делать:
Тревога прямо
сейчас
Рекомендации**

- **Дыхание "Квадрат"** :эта техника снимает мышечное напряжение и стресс любого рода, повышает концентрацию и работоспособность, благотворно влияет на физическое состояние человека. Выполнять технику можно практически в любом месте в любое время, требуется от 2 до 10 минут времени.
- **Диафрагмальное дыхание**
- **Техника «5-4-3-2-1»**
- **Техника «Сканирование тела»**
- **Техника «Мокрый щенок»**
- **Техника «Стряхивание пыли»**

Дыхание

На мобилизацию
На расслабление

Тело

Заземление
Активное
движение

- **КАК проявляется:** активная энергозатратная реакция, выражающаяся в словах или действиях. Действия направлены на консультанта, на окружающих, на себя.
- **ЧТО делать:** говорить спокойно, постепенно снижать темп и громкость речи. Принятие чувств обратившегося «Я понимаю, что тебе хочется все разнести» . Задавать уточняющие вопросы «Как ты думаешь, что лучше сделать, это или это?». Дать возможность отреагировать эмоции (дыхание, физическая активность и пр.)
- **ЧТО НЕ делать:** не спорить, не переубеждать обратившегося (даже если он не прав). Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя».
- **ЗАЧЕМ мы это делаем:** помогаем выразить эмоциональную боль (вербализация, отражение)

**ГНЕВ,
АГРЕССИЯ –**
отрицательно
окрашенная реакция,
выражающаяся в
недовольстве каким-
либо явлением или
негодованием,
возникающим у
человека в результате
действий объекта его
гнева с последующим
стремлением устранить
этот объект

- **КАК проявляется:** обратившийся за психологической помощью плачет, подавлен, нет активности в поведении.
- **ЧТО делать:** выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Если общение на проработку эмоций – дать выплакаться; если на проработку запроса – переключаем (дыхание, вода, отвлечение).
- **ЧТО НЕ делать:** если работаем над чувствами, не пытаться останавливать слезы. Не убеждать не плакать.
- **ЗАЧЕМ мы это делаем:** помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы

**ПЛАЧ,
СЛЕЗЫ –**
эмоциональная
реакция,
позволяющая
выразить
переполняющие
эмоции

- **КАК проявляется:** ребенок бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: - кричит, одновременно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.
- **ЧТО делать:** рекомендовать ребенку (родителям) уйти от зрителей. Обращаться по имени. Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами. Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает упадок сил. Дать ребенку отдохнуть.
- **ЧТО НЕ делать:** не совершать неожиданных действий (встряхивания, обливания, пощечины). Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция. Не считать, что ребенок намеренно привлекает к себе внимание. Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя» .
- **ЗАЧЕМ мы это делаем:** помогаем разрядить негативные эмоции. Истерика заряжает окружающих.

ИСТЕРИКА – способ реагирования психики на травмирующие события

- **КАК проявляется:** поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения. Опасен страх оцепеняющий, блокирующий мысли или действия ребенка.
- **ЧТО делать:** снимать ситуативную тревожность, приводящую к страху методами переключения внимания. Дышать глубоко и ровно, возможно применение дыхательных техник. Проявить заинтересованность, понимание.
ЧТО НЕ делать: не оставлять одного. Не пытаться убедить, что страх неоправданный. Не обесценивать страх «не думай об этом», «это глупости», «так не бывает» и пр.
- **ЗАЧЕМ мы это делаем:** чем быстрее обратившийся справится со страхом, тем меньше вероятность, что он закрепится на долгое время.

СТРАХ –
внутреннее
состояние,
обусловленное
грозящим
реальным или
предполагаемым
бедствием

- 1. Энергично разотрите ладони 5 сек.
- 2. Быстро потрите пальцами щеки вверх – вниз 5сек.
- 3. Постучите расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь») 5сек.
- 4. Кулаком правой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье левой руки 8 сек. То же для правой руки.
- 5. Осторожно надавите 4 раза на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами правой руки.
- 6. Нащупайте большим пальцем впадину в основании черепа, нажмите, сосчитайте до трех, отпустите. Повторите 3 раза.
- 7. Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторите по 3 раза для каждой ноги.

ТЕХНИКА

- **КАК проявляется:** реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему. Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель (тяжело проходит без проработки эмоционального состояния)
- **ЧТО делать:** задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?». Найти комфортное место для продолжения разговора с ребенком. Поддерживать возможность испытывать негативные эмоции. Для стабилизации состояния в текущий момент консультации предложить самомассаж пальцев, мочек ушей.
- **ЧТО НЕ делать:** не говорить резко, не «выдергивать» из этого состояния. Не обесценивать реакции : «так нельзя», «ты должен», «соберись».
- **ЗАЧЕМ мы это делаем:** помогаем в комфортном режиме осознать произошедшее и вернуться в продуктивное состояние
Предотвращаем возможное появление аутодеструктивных тенденций

АПАТИЯ –
отсутствие
стремления к
какой-либо
деятельности,
отсутствию
отрицательного и
положительного
отношения к
действительности,
отсутствию
внешних
эмоциональных
проявлений

- Горячая кризисная линия по оказанию психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) Министерства просвещения РФ

8-800-600-31-14

- Общероссийский детский телефон доверия для детей, родителей и педагогов

8-800-2000-122

**КУДА
ОБРАТИТЬСЯ
ЗА
ПОМОЩЬЮ**