

Мастер-класс: «Спокойствие, только спокойствие. Техники оценки своего эмоционального состояния и способы релаксации»

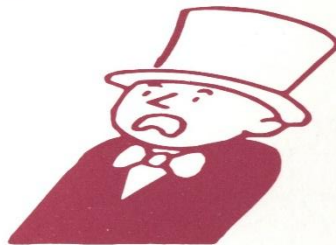


Ведущий: Стратилат К.Н., психолог

5



30



30

30



30

Эмоции – «быть вне», «вдали от» движения, возбуждать, волновать.

Эмоциональная сфера человека:

1. Эмоции (интерес, радость, гнев и т.д.)
2. Настроение (веселое, грустное и т.д.);
3. Эмоциональные состояния (депрессия, стресс, тревога и т.д.)

5



5

20



20

100



100

Зачем нам осознавать свои ЭМОЦИИ?

- Быть успешными;
- Быть психологически здоровыми;
- Иметь возможность управлять своей жизнью



Своё счастье строим сами

Как отслеживать свое эмоциональное состояние?

1. Мое состояние в метафоре (Я как море... У меня дождливое настроение...);



2. Мое состояние в движениях;

Как отслеживать свое эмоциональное состояние?

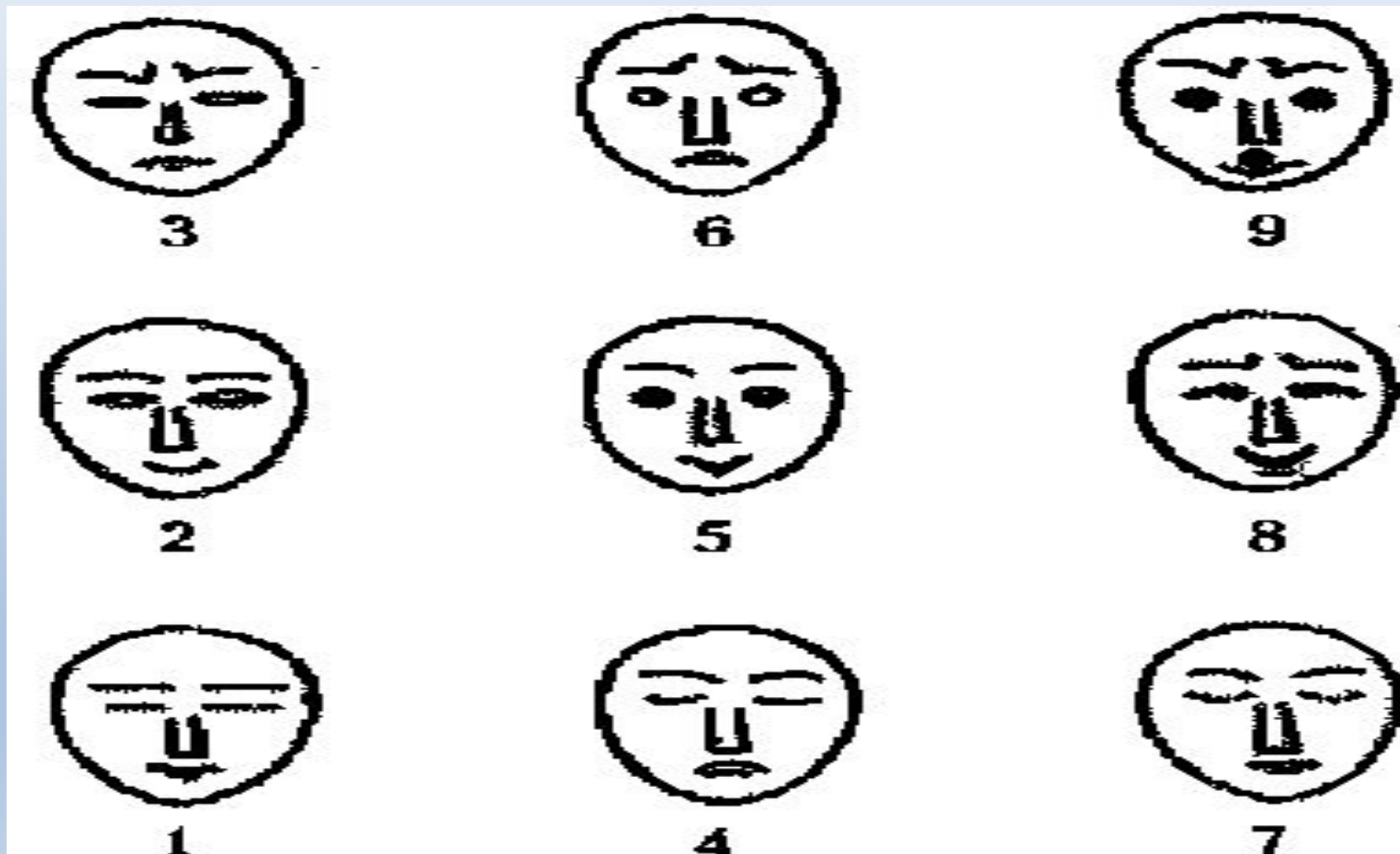
3. Шкала настроения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Пиктограммы эмоций



Как отслеживать свое эмоциональное состояние?



Как отслеживать свое эмоциональное состояние?

Интерпретация теста

- 1. Спокойное, уравновешенное.
- 2. Светлое, приятное.
- 3. Безразличное.
- 4. Скучное.
- 5. Радостное.
- 6. Неудовлетворенное.
- 7. Дремотное.
- 8. Восторженное.
- 9. Пресыщенное.

Как отслеживать свое эмоциональное состояние?

5. Цвет моего настроения

А) Единичный выбор цвета

Красный	Активность, сила воли, властность
Желтый	Активность, стремление к общению, любознательность, оригинальность, искренность
Синий	Спокойствие, удовлетворенность, привязанность, уважение, мир
Розовый	Потребность в заботе, чувствительность, мечтательность, фантазирование
Оранжевый	Желание творить, радость, оптимизм, вера в свои силы
Белый	Духовность, чистота, свет
Серый	Нейтральное настроение
Коричневый	Сочувствие, пересмотр привычных ценностей, дискомфорт
Черный	Утомление, усталость, раскрытие духовных ресурсов, возрождение, пустота

Как отслеживать свое эмоциональное состояние?

Б) Цветовая палитра

- «Рептильная палитра» - все «грязные» оттенки;

- «Палитра детства» – все естественные, контрастные, насыщенные и яркие цвета;

- Пастельная палитра – полупрозрачные, бледные и спокойные оттенки;

- Радужная палитра

Как отслеживать свое эмоциональное состояние?

В) Тест Люшера



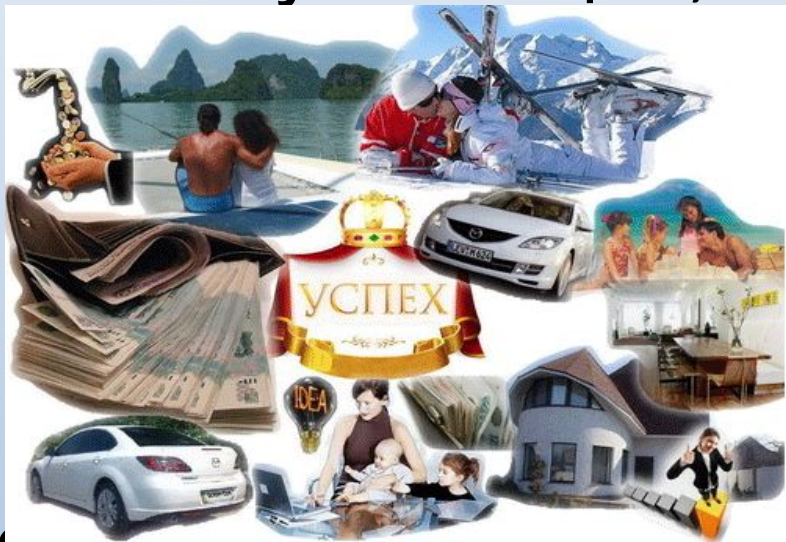
Как отслеживать свое эмоциональное состояние?

6. Градусник настроения



Техники релаксации

1. Визуализация;



2. Дыхательные техники;

А) «на 4 вдох – на 4 выдох»;

Б) «4-4-4».

Техники релаксации

3. Визуализация + дыхательные техники;

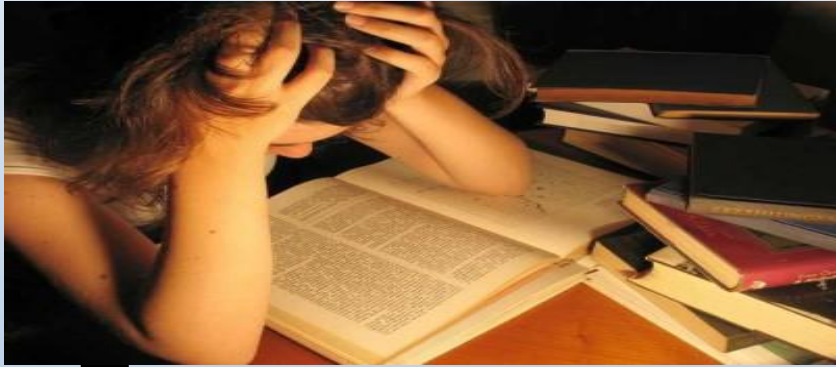


4. Ароматерапия, цветотерапия,
музыкотерапия;

5. Ваш личный антистресс (кофе, еда,
ванная, контрастный душ и т.д.)

Техники релаксации

6. Смена деятельности;



7. Пальчиковые упражнения (четки);

8. Счет до 10. Внутренний «стоп»;

9. Чередование напряжения -
расслабления

Техники релаксации

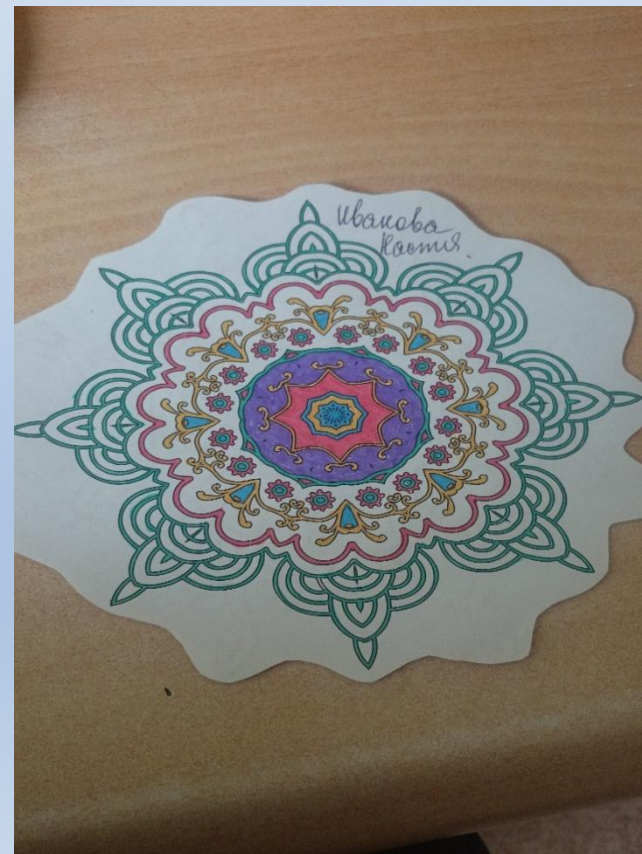
Группы мышц и указания по созданию напряжения
(эти указания рекомендуется давать при обучении мышечной релаксации)

Группы мышц	Указания по созданию напряжения
Правая рука и предплечье	Сожмите правый кулак и напрягите мышцы нижней части руки
Правый бицепс	Согните правую руку в локте и напрягите мышцы верхней части правой руки
Левая рука и предплечье	Сожмите левый кулак и напрягите мышцы нижней части руки
Левый бицепс	Согните левую руку в локте и напрягите мышцы верхней части левой руки
Лоб	Поднимите брови как можно выше
Глаза, нос и верхняя часть щек	Крепко зажмурьте глаза и наморщите нос
Челюсти и нижняя часть щек	Сожмите зубы и растяните углы рта
Шея и горло	С силой подтяните подбородок вниз к груди, не давая ему коснуться ее
Грудь и плечи	Сведите лопатки вместе и сделайте глубокий вдох
Живот	Напрягите мышцы живота так, будто кто-то собирается вас в него ударить
Правое бедро	Напрягите мышцы верхней части правой ноги, подтягивая верхние мышцы вниз, а нижние мышцы — вверх
Правая икра	Вытяните правую ногу и тяните пальцы ноги по направлению к голове
Правая стопа	Встаньте на кончики пальцев правой стопы и поверните стопу вовнутрь
Левое бедро	Напрягите мышцы верхней части левой ноги подтягивая верхние мышцы вниз, а нижние мышцы — вверх
Левая икра	Вытяните левую ногу и тяните пальцы ноги по направлению к голове
Левая стопа	Встаньте на кончики пальцев левой стопы и поверните стопу вовнутрь

Примечание. Если клиент является левшой, указания по созданию напряжения в мышцах левой стороны тела должны предшествовать аналогичным указаниям для правой стороны тела.

Техники релаксации

10. АРТ-методы (рисование песком, раскрашивание мандал, фронтальные рисунки, лепка, origami и т.д.)



Если Вас раздражает какой-то человек.... Помните

Я делаю свое дело, а ты делаешь свое дело.

Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.

И ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям.

Ты – это ты.

А я – это я.

И если нам случилось встретиться друг друга – это прекрасно.

А если нет – этому нельзя помочь.

(Ф. Перлз, 1951)

Спасибо за внимание!

Гармонии и
психологического
здоровья Вам!
Будьте счастливы!