

Правила поведения при общении с эмоциональными и сверхэмоциональными людьми:

1. Спокойно, не перебивая, выслушайте.
2. Чтобы сохранять спокойствие постарайтесь расслабить мышцы лица, следите, чтобы в теле не возникало напряжение, следите за своим дыханием, дышите спокойно, ровно.
3. Не вступайте в игру по обмену эмоциями, дождитесь, когда эмоциональный поток иссякнет, тогда переходите к конструктивной беседе.
4. Используйте фразы: «Я понимаю Ваши чувства», «Это Ваше мнение, Вы имеете на него право».
5. Не принимайте близко к сердцу все, что услышите, не впитывайте энергию эмоционального человека, не живите его переживаниями.
6. Представляйте себя эмоционально неуязвимым человеком, которого невозможно обидеть или оскорбить, пусть это будет Вашим внутренним убеждением.

Отделение психологической помощи гражданам

Наш адрес:
628680,
Ханты-Мансийский автономный округ -
Югра,
г. Мегион
ул. Кузьмина, д. 40, каб.7

Телефон: 8 (34643) 4-37-18,

E-mail: Megkcsn@admhmao.ru

Сайт: <http://gar86.tmweb.ru/>

Время работы:

понедельник
9:00 – 18:00
вторник – пятница
9:00 – 17:00

Составитель: психолог отделения психологической помощи гражданам А.В. Вербицкая

Использованы материалы:

https://www.b17.ru/article/the_emotional_garbage_can_is_always_torn/
https://www.b17.ru/article/osvobozdenie_ot_negativa/



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Мегионский комплексный
центр социального
обслуживания населения»



Отделение психологической помощи гражданам

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА



Азы эмоциональной компетенции:

Человек, вступающий с Вами в коммуникацию не всегда прав, но всегда имеет право на свои эмоции, даже негативные. Вы имеете право выбирать, как Вам реагировать на чужие эмоции.

Помните! Здорового взрослого человека извне обидеть нельзя. Он может обидеть себя сам изнутри, просто выбрав эмоцию обиды для реакции на внешнюю коммуникативную ситуацию.

Если Вас кто-то обозвал, оскорбил, причинил боль – не обязательно в себе все это копить. Это же Ваш выбор – брать, принимать, носить в себе или нет.

От принятого в себя негатива необходимо избавляться.

Упражнения для освобождения от негативных чувств:

Упражнение 1.

- Найти чувство в теле, где оно (в горле, груди, желудке, животе, ногах и т.д.).
- Дать ему название (обида, боль, вина, гнев).
- Если затрудняетесь точно его назвать, опишите ощущения (оно давит, ломит, обжигает, сжимает...).
- На что оно похоже? (камень, темная тучка, нож, дыра...).
- Какого оно размера, холодное или теплое, гладкое/ шершавое...
- Попробуйте усилить это ощущение мысленно и физически, телом, чтобы более ярко его почувствовать и воздействовать на него (в таком случае мы осознаем себя хозяином этого переживания, т.к. можем им управлять

– усиливать и уменьшать). Можно сжать кулаки, если там есть ощущение сдавленности, постучать ногами, расширить или обострить его в воображении.

- С кем оно связано (обязательно найдите объект, вызывающий его: муж, жена, начальник, коллега, клиент...).

- Представьте объект и поговорите с ним. Не сдерживайте эмоций и не скупитесь в словах. Ваша задача – выплеснуть все, быть максимально искренним.

- После этого попробуйте любым способом трансформировать Ваше переживание. Можно отдать часть или весь образ Вашему обидчику или попробуйте представить, что тучка расплакалась и вылилась дождем, вместо нее осталась радуга (любые другие, именно Ваши представления). Как Вам от этого?

- Выходите на уровень осознания. Для этого можно представить себя вне тела, как сторонний наблюдатель, который говорит: «Я вижу женщину/мужчину, который сейчас проживает свою обиду, он/она позволил себе поплакать и встретится с болью у себя внутри. Потом почувствовал облегчение и отпустил того, на кого обижался (примерно так, просто опишите происходящее).

- Теперь возвращайтесь в тело. Что с Вами? Есть изменения на уровне ощущений? Если они приятные – максимально запомните их, положите руку туда, где сейчас хорошо или просто спокойно, может, осталась легкая грусть - это тоже результат.

Упражнение 2.

- Сядьте, лягте или примите любое другое комфортное для Вас положение. Расслабьтесь, дышите ровно и спокойно.

- Представьте высокую гору, Вы у ее подножья. Начните медленно подниматься туда вместе с обидой или болью, которую чувствуете у себя внутри в виде камня, огромной сумки, кувалды и т.д. Почувствуйте всю тяжесть ноши, которую несете.

- Там, на вершине, стоит человек, причинивший Вам эту боль, оскорбление. Встретьтесь с ним глазами. Скажите: «Это я взял от тебя. От твоих слов, поступков, действий у меня образовалась эта ноша. Я полностью осознаю свою ответственность за то, что сам принял это и вырастил внутри себя груз таких размеров. У меня был выбор не принимать. Я побыл с этим какое-то время, усвоил урок (расскажите какой), теперь я хочу тебе это вернуть. Всю ценность урока я оставил, остальное мне не нужно. Отдаю тебе эту сумку, камень и т.д.»

- Обратите внимание, как Ваша ноша превращается в слова, поступки, действия, которые совершал этот человек. Ведь камень – это только Ваш образ, который может ничего общего не иметь к тому человеку, а вот слова, действия, поступки – полностью принадлежат ему, именно их он и заберет себе.

- Возвращайтесь обратно. Не спешите. Почувствуйте, как с каждым шагом, Вам легче и легче. Вы спускаетесь вниз к подножью горы, откуда пришли. Чувствуйте каждый вздох облегчения, если хочется – поплачьте. Это еще больше освобождает.