



Технология «утилизации» постконфликтных негативных эмоций

Немирова Зоя

Соучредитель Центра психологического развития "Дар" (г. Самара)

Психолог, телесно-ориентированный терапевт, специалист по Кинерджетике, арт-сказкотерапевт, специалист по работе с МАК, игропрактик.

Автор и ведущая тренингов для детей, подростков и взрослых более 20 лет.

XIV Всероссийский конгресс пациентов

Москва, 22 – 26 ноября 2023 г.

Идеология пациент-ориентированности

УТИЛИЗА́ЦИЯ - [от лат. utilis - полезный]

Использование чего-либо **ненужного** (отходов производства, быта и т.п.) или не приносящего непосредственной пользы человеку **в целях получения** (после переработки) **какой-либо** продукции,

и т.п.





XIV Всероссийский конгресс пациентов

Эмоции — это временно. Эмоции скоротечны.

Не так давно группа ученых из Бельгии выяснила, что большинство наших эмоций заканчивается в среднем в течение 10-15 минут.

Причем касается это как приятных эмоций, так и не очень.

Плоха не эмоция, а застревание в ней на время более продолжительное чем этого требует ситуация, которая вызвала эмоцию.

Застрять можно только в той эмоции, которая была для человека неожиданной.

Эмоции после конфликта

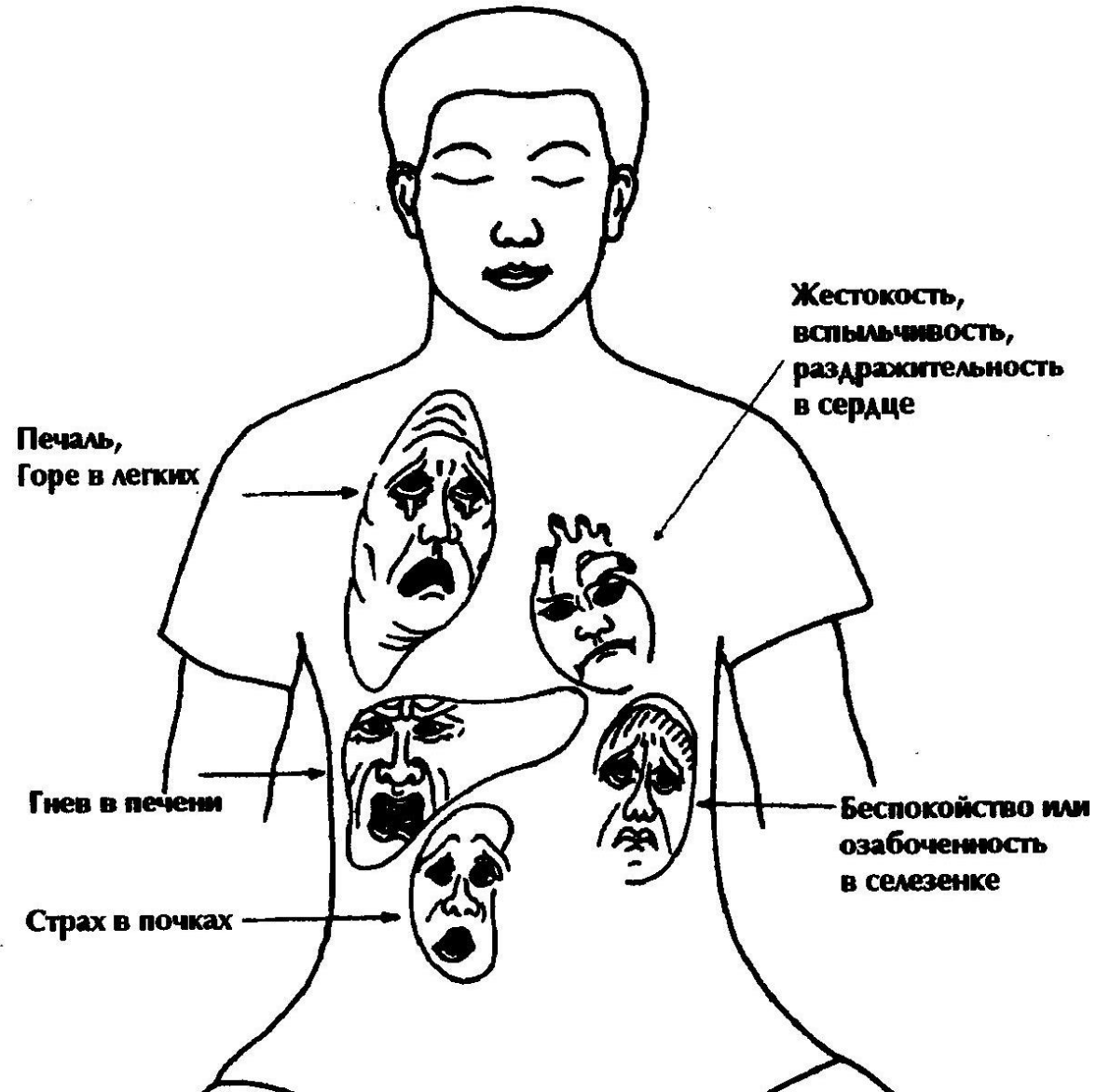




XIV Всероссийский конгресс пациентов

неудовольствие, печаль (грусть), отчаяние, огорчение, тревога, обида, боязнь, испуг, страх, жалость, сожаление, досада, гнев, чувство оскорбления, возмущение (негодование), ненависть, неприязнь, зависть, злоба, злость, неуверенность (сомнение), недоверие, стыд, растерянность, ярость, презрение, отвращение, разочарование, омерзение, неудовлетворенность собой, раскаяние, угрызение совести, нетерпение, горечь

XIV Всероссийский конгресс пациентов



XIV Всероссийский конгресс пациентов



XIV Всероссийский конгресс пациентов

Попробуйте налить доверху чистой водой ведро с дырявым дном. А если вода в этом ведре грязная, а само ведро еще и ржавое. Сколько чистой воды не лей, толку будет мало.

Нужно сначала вылить всю грязь, очистить ведро от ржавчины, заделать хорошенько все дыры, а потом уже наполнять его чистой водой.

Проще, конечно, купить новое ведро, но ведь свое физическое тело мы никуда не выкинем, правда?

Нужно отремонтировать имеющееся и наполнить его свежей энергией.

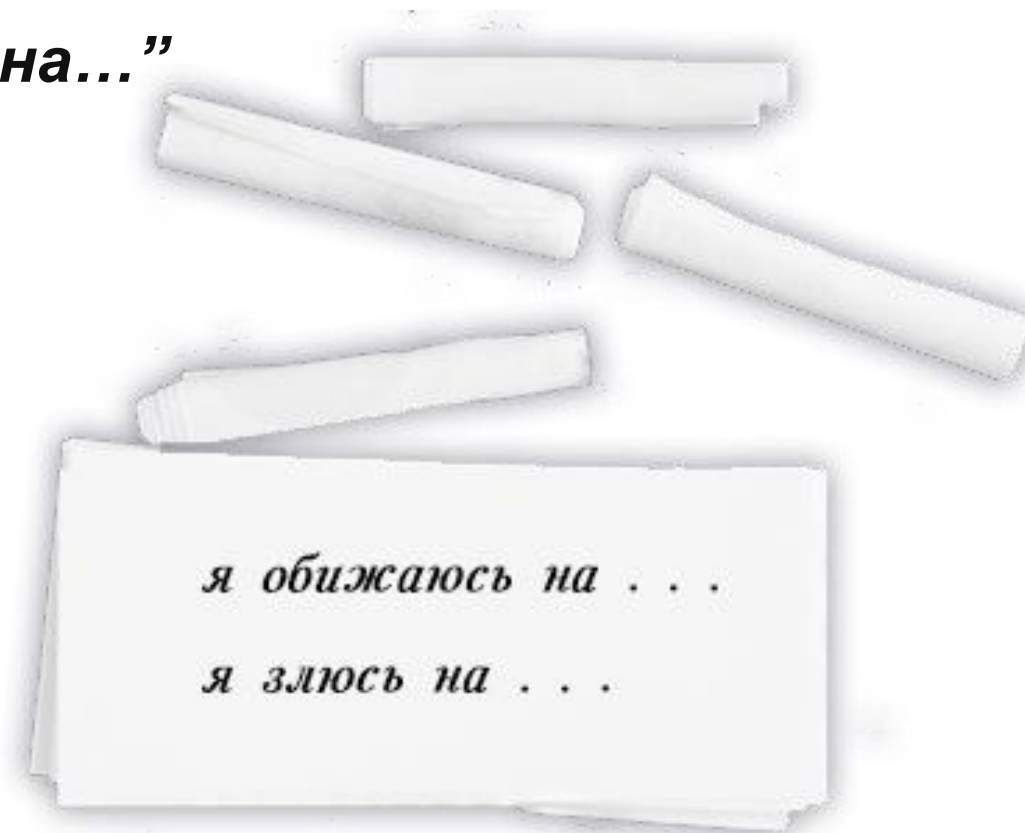


XIV Всероссийский конгресс пациентов

На листах бумаги напишите ваши негативные чувства:

“я обижаюсь на...”, “я злюсь на...”

минимум три

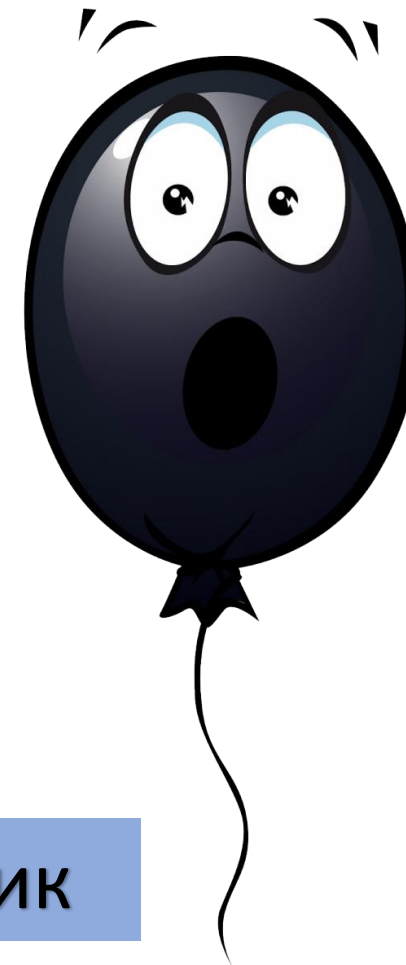
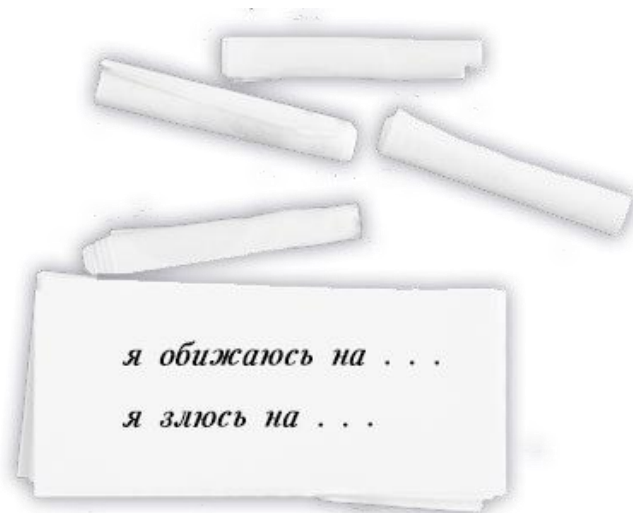


XIV Всероссийский конгресс пациентов

На листах бумаги напишите ваши негативные чувства:

“я обижаюсь на...”, “я злюсь на...”

минимум три



поместите получившиеся записи в шарик

XIV Всероссийский конгресс пациентов



Держи свою «Печальку» в круге!



Спасибо за внимание!