Умение распознавать эмоции и анализировать собственные состояния обеспечивает возможность нормального функционирования в социальной среде, позволяет управлять своими эмоциональными реакциями, улучшает стрессоустойчивость, дает возможность адекватно реагировать на жизненные ситуации. Разработанный тренинг включает новый теоретический и практический подход к решению данной проблемы. В области нейропсихологии имеется большое количество публикаций, в которых описывается взаимосвязь между структурами головного мозга при восприятии эмоций, а так же при эмоциональном реагировании человека в тех или иных ситуациях. Поражение определённых отделов головного мозга может приводить не только к нарушению восприятия эмоций, но и к нарушению эмоционального реагирования. Это позволяет сделать вывод, что в процессе активации определённых зон мозга с помощью определённых заданий и упражнений, возможно перестраивать и формировать новые нейронные сети, что подробно описывал в своих работах по восстановительному обучению А.Р. Лурия.

Данный тренинг разработан на основе имеющихся данных о функционировании нервной системы в области нейропсихологии и психофизиологии и предназначен для работы с эмоциональной сферой, где прорабатываются отдельные функциональные звенья, включенные в общую работу эмоционального реагирования.

Форма работы: количество участников группе 8-10 человек, так как большее количество участников увеличивает сложность удержания внимания на выполнении заданий и ухудшает работоспособность. Участники группы рассаживаются по кругу с возможностью видеть запись на доске.

Необходимое оборудование: стулья, доска маркерная, маркеры цветные, магниты, текстовые материалы для раздачи.

Структура занятий.

Вводная часть: начало занятий происходит с названия темы работы и знакомства участников группы, так же оговариваются правила работы в группе.

Теоретическая часть: данная часть занятий происходит при совместном взаимодействии с группой, где проговариваются основные понятия и формируется базисная модель эмоций.

Практическая часть: в практической части участники непосредственно прорабатывают эмоциональные реакции, а так же внутренние эмоциональные переживания.

Заключительная часть занятия: на данном этапе участники оценивают полученные навыки и делятся впечатлениями от проведенного мероприятия.

Программа занятий.

Занятие 1.

Вводная часть.

Знакомство участников позволяет снизить тревожность и напряженность в группе, а так же создать более комфортную обстановку.

Участники поочередно представляются и делятся своим эмоциональным состоянием от 0 до 6 балов, что позволяет провести анализ собственного состояния, почувствовать себя более комфортно и понизить уровень тревоги.

После приветствия инструктор знакомит участников с темой занятия и определяет цели работы, записывая их на доске.

Теоретическая часть. Участникам предлагается обсудить, что такое эмоции и для чего они нужны, чем плохо отсутствие знаний и понимания эмоций? Поочередно участники выражают собственное мнение: для чего нужны эмоции? Терапевт помогает сформулировать ответы и записывает их на доске. В конечном результате всех ответов на поставленные вопросы, должны быть сформулированы нижеследующие представления:

Эмоции это мотив деятельности.

Эмоции это память о событиях, связанных с нами.

Эмоции это способ коммуникации между людьми.

Эмоции это восприятие другого человека, что позволяет понимать его состояние и переживания.

Знание эмоции, дает возможность понимать собственные эмоциональные переживания, чувства.

Знание эмоции позволяет регулировать своими переживаниями и повелением.

Эмоции отражают смысл жизнедеятельности.

Знание эмоции позволяют улучшить качественный уровень жизни.

Эмоции влияют на наши мысли и на наше поведение (приводится пример…).

Так же инструктор предлагает обсудить вопрос о негативных сторонах эмоционального восприятия.

Далее инструктор дает четкое описание, что такое эмоции, отличие их от чувств, дает объяснение о необходимости знаний об эмоциях, способах работы с эмоциями, что можно приобрести на данных занятиях, план работы.

Построение карты. Инструктор предлагает поочередно назвать участникам эмоции, которые они знают, и записывает их на доске*(рис.1.)*. После полного перечня, инструктор группирует эмоции в соответствии с 6-тью основными базисными эмоциями по предложенной классификации Пола Экмана: печаль, страх, гнев, презрение, удивление, радость. Каждой эмоции дается определение.

На доске рисуется прямоугольная координатная система, где по оси абсцисс откладывается удовольствие и неудовольствие, в соответствии с их положительными и отрицательными значениями, по оси ординат откладывается возбуждение и торможение нервной системы.

Участникам группы предлагается поочередно определить расположение эмоций на графике, в соответствии с самоощущениями. На данном этапе коррекция положения эмоций в пространстве производится инструктором на основе реакции вегетативной нервной системы сопровождающей ту или иную эмоциональную реакцию. Страх, гнев, радость соответствует возбуждению

нервной системы, печаль, презрение, удивление, торможению нервной системы и большей включенности парасимпатической нервной системы.

Степень удовольствия и неудовольствия определяется субъективным переживанием эмоционального ряда, так гнев имеет менее отрицательную окраску в переживаниях, чем страх.

В процессе работы предлагается приводить примеры той или иной эмоции, которую участник группы наблюдал или может вспомнить.

Конфигурация эмоций. После формирования основной карты участникам группы предлагается разложить эмоции на составляющие и так же отразить их на графике. На данном этапе проводится содержательное различие в понимании эмоций, отсоединении их от чувств и состояний. Например: обобщенная эмоция гнев-разделяется на три эмоций, две из которых имеют менее выраженным проявлением: гнев, раздражение и злоба.

Страх: страх и тревога

Печаль: печаль, грусть и тоска

Удивление: удивление, предвкушение, трепет, негодование, интерес, любопытство.

Презрение: неприятие, отвращение, пренебрежение, презрение, омерзение, непринятие, ненависть

Радость: эйфория, восторг, радость

Гнев: Гнев, раздражение, злоба

При определении эмоций участники стараются определить силу, продолжительность и валентность эмоциональных переживаний и установить их в системе координат, опираясь на субъективный опыт. Инструктор стимулирует участников группы вспомнить случаи, ситуации, когда им приходилось наблюдать данные эмоции и предоставляет возможность поделиться своим опытом.

При определении эмоции так же рекомендуется приводить в пример стихи, где можно наблюдать содержательно эмоциональное переживание. Например: «Мне грустно от того, что весело тебе»-грустно, потому, что у

влюбленного человека нет возможности быть причиной данного веселья или нет возможности совместно переживать события с предметом почитания.

-«Печально мне за наше поколение».

После сформированной карты участникам группы предлагается содержательно описать каждую эмоцию.

Содержание эмоций.

Злость возникает преимущественно при нарушении установленных порядков, правил, норм.

Раздражение связанно с утомлением, нехваткой сил, дискомфортом. Человек раздражается, когда ему необходимо прилагать дополнительные усилия для достижения цели.

Гнев возникает при уязвленном самолюбии, чувства значимости своего «Я».

Тревога возникает при ощущении отсутствия безопасности, недостаточной информации о будущем, ситуации в целом, ощущении что, что-то может произойти по мимо воли субъекта с нежелательными последствиями, непонимания контекста ситуации, отсутствия средств для поддержания безопасности.

Страх возникает при наличии объекта носящего угрозу субъекту.

Тоска возникает в памяти о событиях прошлого или о человеке в прошлом.

Грусть возникает при нехватке возможности, средств для достижения значимой цели.

Печаль возникает при непоправимости сложившихся в неблагоприятную сторону обстоятельствах.

Восприятие эмоций. После обсуждения содержательного аспекта эмоций, инструктор переходит к обсуждению проявления данных эмоций как внутри человека на уровне самоощущений в теле, так и во внешней презентации: в поведении, позе, мимике, жестах, голосе. Помимо устного

обсуждения, ведущий демонстрирует наглядные фотографии мимических выражений, опираясь на предложенный модельный ряд Пола Экмана.