



Практическо упражнение 4

Колелото на емоциите на Плутчик

УВОД

Първата стъпка за практикуване на самосъзнание е осъзнаване на емоциите. Обикновено изключваме чувствата си от процеса на вземане на решения и разчитаме единствено на нашите рационални мисли. Емоциите, управлявани по конструктивен начин, могат да помогнат за постигането на цели, които се привеждат в съответствие с това, което искаме. Теорията за емоциите на Робърт Плутчик, която е един от най-влиятелните класификационни подходи за общи емоционални отговори, осигурява метод за анализ и размисъл. Плутчик смята, че има осем първични емоции - гняв, страх, тъга, отвращение, изненада, очакване, доверие и радост, които са биологически примитивни и са се развили, за да се гарантира оцеляването на вида. Робърт Плутчик създава колело от емоции. Това колело се използва за илюстриране на различни емоции по увлекателен и нюансиран начин.

ЦЕЛЕВА ГРУПА

Възрастни

КЛЮЧОВИ ДУМИ

Емоции - самоосъзнаване - колело на емоциите - колелото на Плутчик

ЦЕЛ НА ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ

Използвайки колелото на емоциите, участниците ще бъдат подпомогнати в разбирането и описването на техните емоции в предизвикателни ситуации, като дадено име ще помогне на човека да опише и управлява емоциите си.

Изпълнението на това упражнение дава възможност да се говори за емоциите и да се разбира какво чувства човекът, като по този начин се помага при тяхното преодоляване.

ПРИЧИНА ЗА ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ

Емоциите могат да повлияят на хранителните навици, това се нарича "емоционално хранене". Случва се когато човек не яде защото е гладен, а за да облекчи стреса или да се справи с неприятни емоции като тъга, самота или скука. Храненето понякога може да се използва и като начин да се избегне мисленето за емоциите.

За да се избегне "емоционалното хранене", е по-добре да се сблъскате с емоциите, които

2017-1-TR01-KA204-045605



чувствате, и да разберете как да не им се поддавате.

МАТЕРИАЛИ



ОПИСАНИЕ И ИНСТРУКЦИИ

Основни: Осемте сектора са предназначени да показват, че има осем първични емоционални измерения. Те са гняв, очакване, радост, доверие, страх, изненада, тъга и отвращение.

Целта на тези емоции е:

Изненада: да се съсредоточим върху нови ситуации, тъга: да се свържем с онези, които обичаме, отвращение: да отхвърлим това, което е нездравословно, гняв: да се борим срещу проблемите, очакване: да очакваме с нетърпение и да планираме, радост: да си припомним важните неща, Доверие: да се свържете с хора, които помагат, страх: да се предпази от опасност

Интензивност: Вертикалното измерение на конуса представлява интензитет - емоциите се усилват, когато се движат в посока отвън към центъра на колелото. Например усещането за скука може да се усили, ако не се установи. Това е важно правило за емоциите, които трябва да знаете в отношенията: Ако ги оставите неустановени, емоциите могат да се засилят. В това се крие мъдростта на усъвършенстването на емоционалния ви речник:

2017-1-TR01-KA204-045605



това е основата за ефективно навигиране на емоциите.

Отношения: Всеки кръгов сектор има противоположна емоция. Обратното на тъгата е радост, а противоположността на доверието е отвращение. Можете ли да намерите обратното на очакване?

Упражнение 1 Описание на стъпките:	Инструкции:
1-ва стъпка:	Помислете за предизвикателство (изпит, интервю за работа, пътуване, диета ...)
2-ра стъпка:	Опишете емоциите си преди, по време и след предизвикателството
3-та стъпка:	Споделете преживяването с някой

Упражнение 2 Описание на стъпките:	Инструкции:
1-ва стъпка:	Помислете за ежедневието си
2-ра стъпка:	Запишете емоциите, които чувствате по време на това и какви са причините за това
3-та стъпка:	Намерете ден, в който няма да следвате ежедневната си рутина, а ще правите противоположни неща
4-та стъпка:	Запишете емоциите си, които чувствате през деня
5-та стъпка:	Сравнете емоциите, почувствани през двата дни и споделете това с някой

Колелото на Плутчик може да се прилага преди и след другите упражнения, представени в наръчник (Йога, Самоосъзнаване)

РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ

Човекът има възможност да се справи със собствените си емоции и да говори за тях с други хора

ВЪПРОСИ И СЪОБРАЖЕНИЯ

Колелото на Плутчик може да бъде много полезно, за да:

- Оппростите емоциите

2017-1-TR01-KA204-045605



Колелото на емоциите помага да се разглеждат различните емоции и да се определят точно тези, които човек преживява.

- Очертаете личния последователен модел

Чрез изследване на първичните емоции може да започне да се идентифицира какво поражда емоцията, как се изразява емоцията (физически и психически аспекти), както и действията, към които емоцията ин подтиква. Чрез изготвянето на собствен график на стимулиращи събития, когнитивна оценка, субективна реакция, поведенческа реакция и функция, индивидът може да се гмурне по-дълбоко и да осъзнае в по-голяма степен своите навици и поведението си

- Създадете възможност за споделяне

Когато някой споделя своите емоции и дълбоки вътрешни чувства с друг, той автоматично създава среда на доверие и откритост. Чрез този вид споделяне човекът може да се отвори и да започне процесът, необходим за промяна и самоусъвършенстване. Треньорът, който предоставя помощта, от своя страна може да подкрепя лицето с неговите нужди, както и да установи положително отношение.

- Дадете възможност на хората

Да бъдеш в съответствие с това, което чувстваш и правиш, дава сила. Вместо да се опитвате да потискате, отхвърляте или пренебрегват емоциите си, овладяването на това да ги изразявате и споделяте по конструктивен начин, както и да анализирате ролята, която играят те в живота ви, е изключително освобождаващо. Получаването на контрол в тази област ще даде възможност на хората да са в съответствие с нещата, които искат, резултатите, които ги интересуват, и емоционалните състояния, които ще им помогнат да постигнат целите си. (Minter, 2014)

2017-1-TR01-KA204-045605