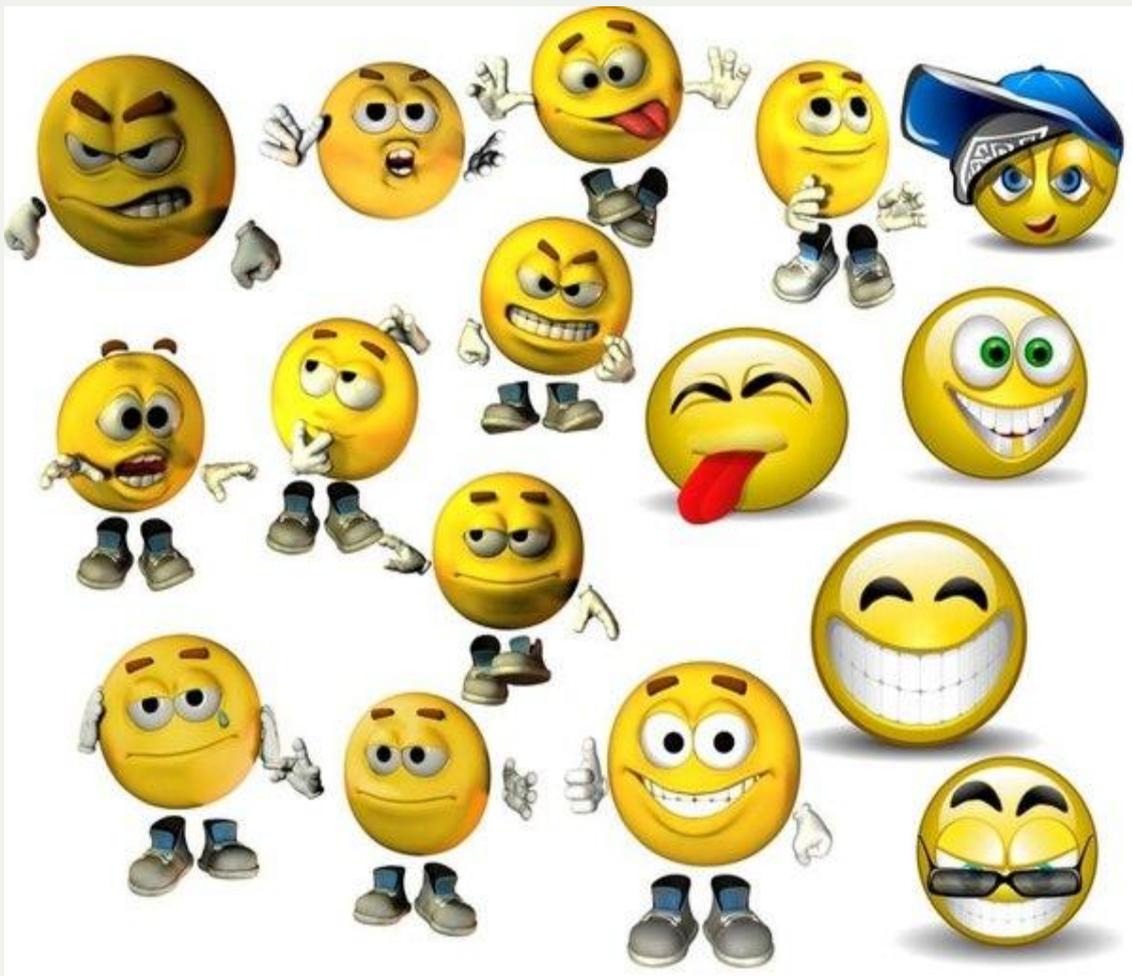


ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА



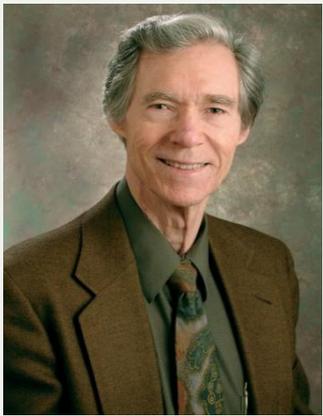
Эмоции- ЭТО ПЕРЕЖИВАНИЕ НАШИХ ОТНОШЕНИЙ К РАЗЛИЧНЫМ ПРЕДМЕТАМ И ЯВЛЕНИЯМ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА, А ТАК ЖЕ К САМОМУ СЕБЕ, ЭТО РЕАКЦИИ НА КОНКРЕТНЫЕ СИТУАЦИИ



НАШИ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА ВЫПОЛНЯЮТ МНОГО ВАЖНЫХ ФУНКЦИЙ:

- РЕГУЛИРУЮТ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА - ЛИБО ПООЩРЯЮТ ДВИГАТЬСЯ В ВЕРНОМ НАПРАВЛЕНИИ, ЛИБО УДЕРЖИВАЮТ ОТ НЕВЕРНЫХ ШАГОВ (НАПРИМЕР, ЕСЛИ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА ДЕЛАЕТ ЕГО СИЛЬНЕЕ, ТО ЭТО ВЫЗЫВАЕТ РАДОСТЬ, ИНТЕРЕС, А ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ДЕЙСТВУЕТ ВО ВРЕД СЕБЕ, ТО У НЕГО ВОЗНИКАЮТ НЕПРИЯТНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ).
- СТИМУЛИРУЮТ ЧЕЛОВЕКА К РАЗВИТИЮ, ОСВОЕНИЮ НОВОГО ОПЫТА (ОБЫЧНО ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ В СВОЕЙ ЖИЗНИ, КОГДА ЧУВСТВУЕТ, ЧТО УЖЕ НЕ МОЖЕТ ЖИТЬ ТАК, КАК РАНЬШЕ).
- **ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА** ОБЛЕГЧАЮТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ, СПОСОБСТВУЮТ СПЛОЧЕНИЮ И БОЛЕЕ ТЕСНОМУ ОБЩЕНИЮ.
- **ЖИЗНЬ БЕЗ ЭМОЦИЙ** СТАНОВИТСЯ ПУСТОЙ И НЕИНТЕРЕСНОЙ.





АМЕРИКАНСКИЙ ПСИХОЛОГ КЭРРОЛ ИЗАРД ВЫДЕЛИЛ НЕСКОЛЬКО «ЧИСТЫХ» ЭМОЦИЙ - ЭТО ИНТЕРЕС, РАДОСТЬ, УДИВЛЕНИЕ, ПЕЧАЛЬ, ГНЕВ. ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ - ЭТО ИХ РАЗЛИЧНЫЕ СОЧЕТАНИЯ. ВСЕ ЭМОЦИИ МОГУТ ВЫПОЛНЯТЬ КАК ВАЖНЫЕ ФУНКЦИИ, ТАК И БЫТЬ ПОМЕХОЙ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, НАПРИМЕР, ЕСЛИ ЭМОЦИИ ВОЗНИКАЮТ В НЕПОДХОДЯЩИХ СИТУАЦИЯХ ИЛИ СТАНОВЯТСЯ СЛИШКОМ СИЛЬНЫМИ.

Эмоции

интерес

радость

удивление

печаль

гнев



Из преобладающих эмоций и чувств складывается настроение — наше душевное самочувствие.

Чувства — наши эмоциональные отношения к различным объектам и явлениям (любовь, дружба, гордость, счастье, симпатия).

Чувства

любовь

дружба

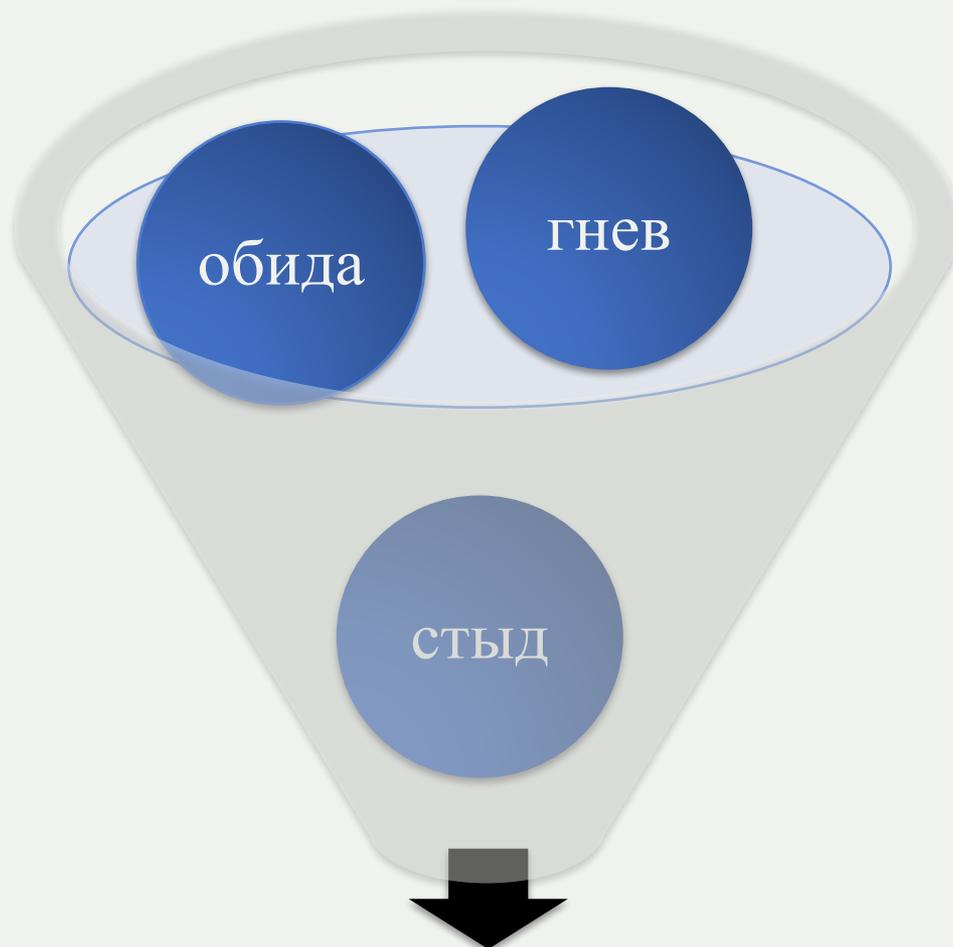
гордость

счастье

симпатия



**ЧУВСТВА БОЛЕЕ УСТОЙЧИВЫ, МОГУТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ЧЕРЕЗ
НЕСКОЛЬКО ЭМОЦИЙ (НАПРИМЕР, КОГДА ЧЕЛОВЕК ЗАВИДУЕТ, У НЕГО ОДНОВРЕМЕННО
МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ И ГНЕВ, И ОБИДА И СТЫД). ЭМОЦИИ СВЯЗАНЫ С КОНКРЕТНЫМИ
СИТУАЦИЯМИ, А ЧУВСТВА С ОБЪЕКТАМИ, НА КОТОРЫЕ ОНИ НАПРАВЛЕНЫ.**



зависть



Когда у человека хорошее настроение, ему самому приятно и уютно в таком состоянии, и окружающим людям тоже приятно находиться рядом с человеком, у которого хорошее настроение. А вот рядом с человеком, у которого настроение плохое, окружающим находится некомфортно, поэтому такой человек часто бывает одинок.

Выход — каким либо образом изменить свое настроение и сделать его лучше. В жизни происходит много событий, при которых сложно сохранять хорошее настроение, но даже при самых тяжелых жизненных обстоятельствах человек свободен выбирать, как на них реагировать.

Настроение зависит не столько от происходящих вокруг тебя событий, сколько от того, как ты их воспринимаешь.



По ХАРАКТЕРУ ПЕРЕЖИВАНИЯ (УДОВОЛЬСТВИЕ ИЛИ НЕУДОВОЛЬСТВИЕ) ЭМОЦИИ БЫВАЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ (+) И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ (-).



ЭМОЦИИ ХАРАКТЕРИЗУЮТСЯ ТАКЖЕ СИЛОЙ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ И ОСОЗНАНИЕМ.

РАДОСТЬ МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ КАК СЛАБАЯ ПО СИЛЕ ЭМОЦИЯ, НАПРИМЕР, КОГДА ЧЕЛОВЕК ИСПЫТЫВАЕТ ЧУВСТВО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ.

ВОСТОРГ — ЭМОЦИЯ БОЛЬШЕЙ СИЛЫ.

ГНЕВ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ДИАПАЗОНЕ ОТ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ И НЕГОДОВАНИЯ ДО НЕНАВИСТИ И ЯРОСТИ.

СТРАХ — ОТ ЛЕГКОГО БЕСПОКОЙСТВА ДО УЖАСА.

ПО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЭМОЦИИ ДЛЯТСЯ ОТ НЕСКОЛЬКИХ СЕКУНД ДО МНОГИХ ЛЕТ. ПОРОЙ ЧЕЛОВЕКУ ТРУДНО ПОНЯТЬ, КАКУЮ ЭМОЦИЮ ОН ИСПЫТЫВАЕТ И ПОЧЕМУ ОНА ВОЗНИКАЕТ.

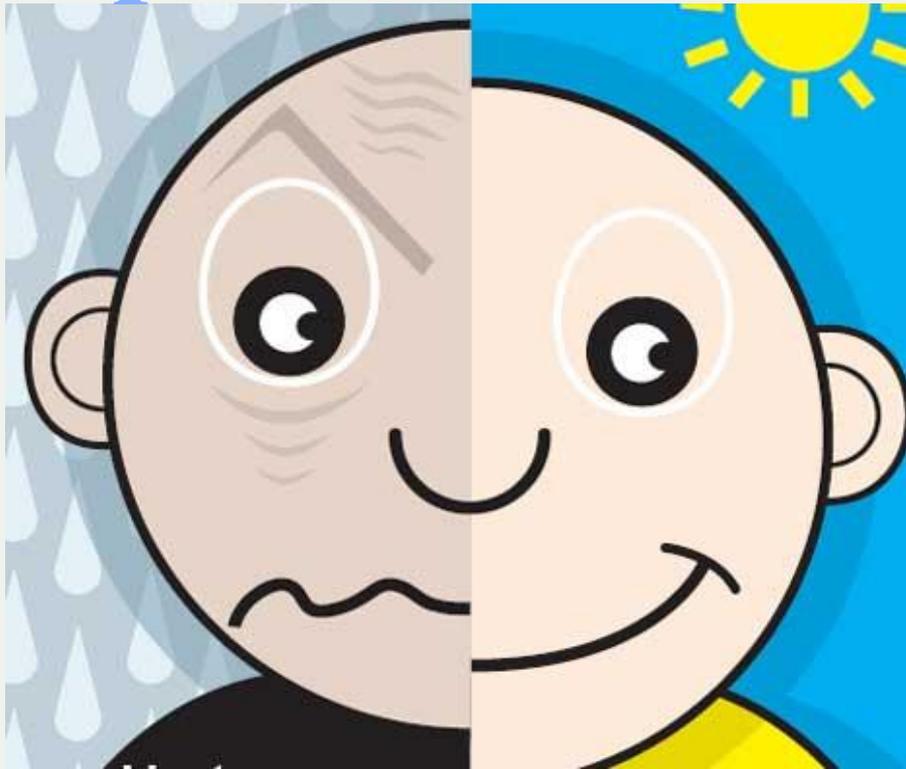
У КАЖДОГО ИЗ «ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ» ПЕРЕЖИВАНИЙ ЕСТЬ ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ, ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА. ТАК, **СТРАХ** — ЭТО ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ, СИГНАЛ О НЕОБХОДИМОСТИ ПРОЯВИТЬ ОСТОРОЖНОСТЬ. **ТОСКА** — РЕАКЦИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ЛЕГЧЕ ПРИСПОСОБИТЬСЯ К ТЯЖЕЛЫМ УТРАТАМ. **ЗАВИСТЬ** — ПОБУДИТЕЛЬНАЯ СИЛА, СТИМУЛИРУЮЩАЯ ДВИЖЕНИЕ К ДОСТИЖЕНИЯМ.

МУДРЫЙ ЧЕЛОВЕК ОТНОСИТСЯ К ПЛОХОМУ НАСТРОЕНИЮ КАК К НАДЕЖНОМУ ЖИЗНЕННОМУ СОВЕТЧИКУ, ПРИНИМАЕТ ТО ПОЛЕЗНОЕ, ЧТО ЕСТЬ В КАЖДОМ ИЗ ЭТИХ СОСТОЯНИЙ, ОДНАКО НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ИМ ОТРАВЛЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ.



Негативные эмоции, без сомнения, мешают в жизни. Злость, зависть, постоянное состояние стресса, - все это крайне отрицательно сказывается на состоянии здоровья, и увы, на продолжительности жизни. Если вы постоянно злитесь на окружающих, ссоритесь и не можете справиться с агрессией, то вам полезно будет узнать о том:

Как побороть злость и раздражительность?



Научитесь выражать свои эмоции культурными словами и фразами

Не вздумайте подавлять недовольство внутри себя, ведь это может повлечь за собой психосоматические заболевания.

Научитесь выражать свои эмоции культурными словами и фразами, **к примеру:** «Я чувствую себя некомфортно. Пожалуйста, давайте перенесем разговор, чтобы случайно не обидеть друг друга» или «Меня волнует/не устраивает данная ситуация. Как мы можем ее изменить?»



Используйте техники, помогающие справиться с гневом

Иногда бывает так, что выразить свои эмоции нет никакой возможности. Тем не менее, необходимость выплеснуть свой гнев остается. Лучше всего для этого научиться техникам самоконтроля. Для этого может потребоваться некоторое время, но эти техники действительно работают.

Начните с глубокого дыхания. Гнев вызывает выброс адреналина в кровь, и благодаря глубокому дыханию вы можете расслабиться и уменьшить его концентрацию. Если вам трудно глубоко дышать, просто медленно сосчитайте до десяти.

Самоконтроль вам будет необходим в течение всей жизни.



Необходимо соблюдать распорядок дня

Несколько часов в день должно отводиться полноценному отдыху: чаще проводите времени на свежем воздухе, больше ходите пешком, старайтесь высыпаться ночью (не менее 8-9 часов), поскольку отдых и сон способствуют лучшему контролю за эмоциями, повышают наше настроение и снижают раздражительность.



Физические упражнения

Активно занимайтесь спортом. Ничего сверхъестественного не произойдет, но ваша энергия, не растрченная до конца, будет правильно израсходована в период физической активности, а заодно улучшится и настроение. Занимайтесь тем видом физических нагрузок, которые будут вам по душе, и результат отразится на вашем теле и духе практически сразу.



СЕЙЧАС Я ХОЧУ ПРЕДЛОЖИТЬ ВАМ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ, НО ДЕЙСТВЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ УПРАВЛЕНИЯ ГНЕВОМ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ СТАТЬ СПОКОЙНЫМ И УРАВНОВЕШЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.

КАЧЕЛИ

НАПРЯГИТЕ ВСЕ МЫШЦЫ СВОЕГО ТЕЛА, НАСТОЛЬКО СИЛЬНО, НАСКОЛЬКО СМОЖЕТЕ, ГЛУБОКО ВДОХНИТЕ, И ЗАДЕРЖИТЕ ДЫХАНИЕ НА 5 СЕКУНД.

МЫШЦЫ ВСЁ ВРЕМЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В НАПРЯЖЕННОМ СОСТОЯНИИ. ВЫДЫХАЙТЕ. НА ВЫДОХЕ ОЩУТИТЕ, КАК ВСЁ НАПРЯЖЕНИЕ С МЫШЦ УХОДИТ, ПОКИДАЕТ ВАС.

ПОВТОРЯЙТЕ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ. ПРОЧУВСТВУЙТЕ, КАК С МЫШЕЧНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ, ПОКИДАЮТ ВАС И ГНЕВ, И РАЗДРАЖЕНИЕ, И ОБИДА. ОНИ СПУСКАЮТСЯ ВНИЗ ДО КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ НОГ И ЧЕРЕЗ СТУПНИ ПОКИДАЮТ ТЕЛО.



ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ЧТО РАЗГНЕВАЛИСЬ, ТУТ ЖЕ ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ — ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК.

ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАК ВЫ НАДУВАЕТЕСЬ, ЛЕГКИЕ НАПОЛНЯЮТСЯ ВОЗДУХОМ. ПОДНИМИТЕ РУКИ ВВЕРХ, КОГДА «ШАРИК» БУДЕТ ГОТОВ

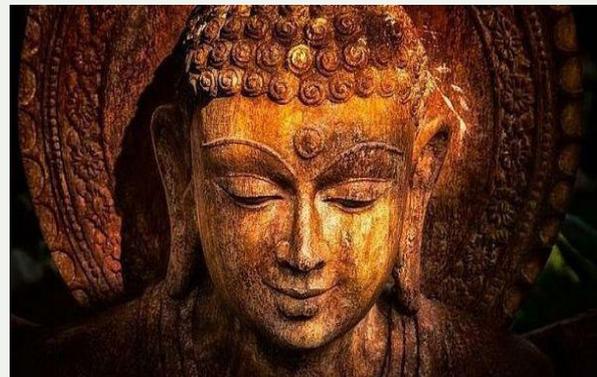
УЛЕТЕТЬ. А ТЕПЕРЬ МЕДЛЕННО ВЫДЫХАЙТЕ ВОЗДУХ, И СДУВАЙТЕ «ШАРИК» ВАШИ РУКИ ОПУСКАЮТСЯ, А ТЕЛО РАССЛАБЛЯЕТСЯ. ШАРИК ПОЛНОСТЬЮ СДУЛСЯ. ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ 2-3 РАЗА, И ОТ ГНЕВА НЕ ОСТАНЕТСЯ И СЛЕДА.



Улыбка Будды

Для этого упражнения сядьте поудобнее, закройте глаза. Полностью расслабьте мышцы лица, и представьте, что они становятся тяжелыми, почувствуйте тепло. Ваши мышцы лица теряют упругость и плавно «стекают» вниз. Сконцентрируйтесь на уголках губ. Представляйте, как они слегка расходятся в стороны и на Вашем лице появляется улыбка. Ощутите, как Ваши губы сами растягиваются в улыбку, а в теле возрождается ощущение радости и покоя.

Постарайтесь делать это упражнение каждый день, и про вспышки гнева очень быстро забудете.



Такие несложные упражнения помогут Вам в управлении Вашим гневом, избавят Вас от желчи и злобы, и Вы станете гораздо спокойней и умиротворённой. Чего я Вам, собственно, и желаю.



Если вы будете знать, как побороть в себе гнев и злость, ваша жизнь будет долгой и беззаботной. Желаю вам научиться управлять ими!



А если вы все-таки не сможете справиться с проблемами, то всегда можете написать мне в личные сообщения в Вконтакте.

С уважением, психолог школы – Ирина Алексеевна.

