

Ты и твои эмоции

Эмоции и чувства

Мы можем путать понятия эмоций и чувств, поэтому для начала разберемся в терминах.

Эмоции – это маркер нашего сиюминутного состояния. Они показывают, что именно случилось в окружающей среде: что-то положительное или пугающее, отталкивающее. Эмоции – мгновенный индикатор ситуации и нашего отношения к ней.

А чувства – это более глубокие и сильные переживания, которые содержат в себе множество «слоёв» эмоций (то, что накоплено, наработано, нажито за длительный период). Чувство – это стойкое эмоциональное отношение к определенному объекту (А.Н. Леонтьев).

Эмоция – моментальное проявление: изменение ситуации влечет изменение эмоции по отношению к ней. А с чувствами всё сложнее и дольше, но при этом они также могут меняться в зависимости от происходящих ситуаций.

Эмоции могут перерасти в чувства, но для этого разового эмоционального переживания недостаточно: эмоции должны быть накоплены в ходе довольно долгих взаимодействий и к ним должен добавиться глубинный смысл (это может не осознаваться человеком, но процесс протекает именно так).

ПЕРЕХОД ЭМОЦИЙ В ЧУВСТВА



Интерес (эмоция) может перерасти в глубокое уважение (чувство).



Удовольствие от общения (эмоция) — в симпатию или крепкую дружбу (чувство).



Радость, наслаждение (эмоция) может перерасти в любовь (чувство).

Базовые эмоции

Базовые эмоции – это элементарные эмоции, которые больше ни на что не расщепляются, и сами являются составляющими остальных сложных эмоций. К ним относятся: страх, гнев, счастье, печаль, отвращение, изумление и удивление.

- **Страх/гнев (или агрессия и избегание).** Страх в дальнейшем может трансформироваться в беспокойство, раздраженность, напряжение, тревогу; а гнев в возмущение, негодование, ярость, возбуждение и так далее.

- **Счастье/печаль (или поощрение/подавление).** После всех модификаций и реорганизаций из базовой удовлетворенности /неудовлетворенности вырастают все виды счастья, радости, экстаза, удовлетворения, завершенности, довольства, реализованности, энергичности и оптимизма. А также: грусть, печаль, уныние, удрученность, подавленность, угнетенность, тоска, несчастье, безутешность, скорбь и меланхолия.

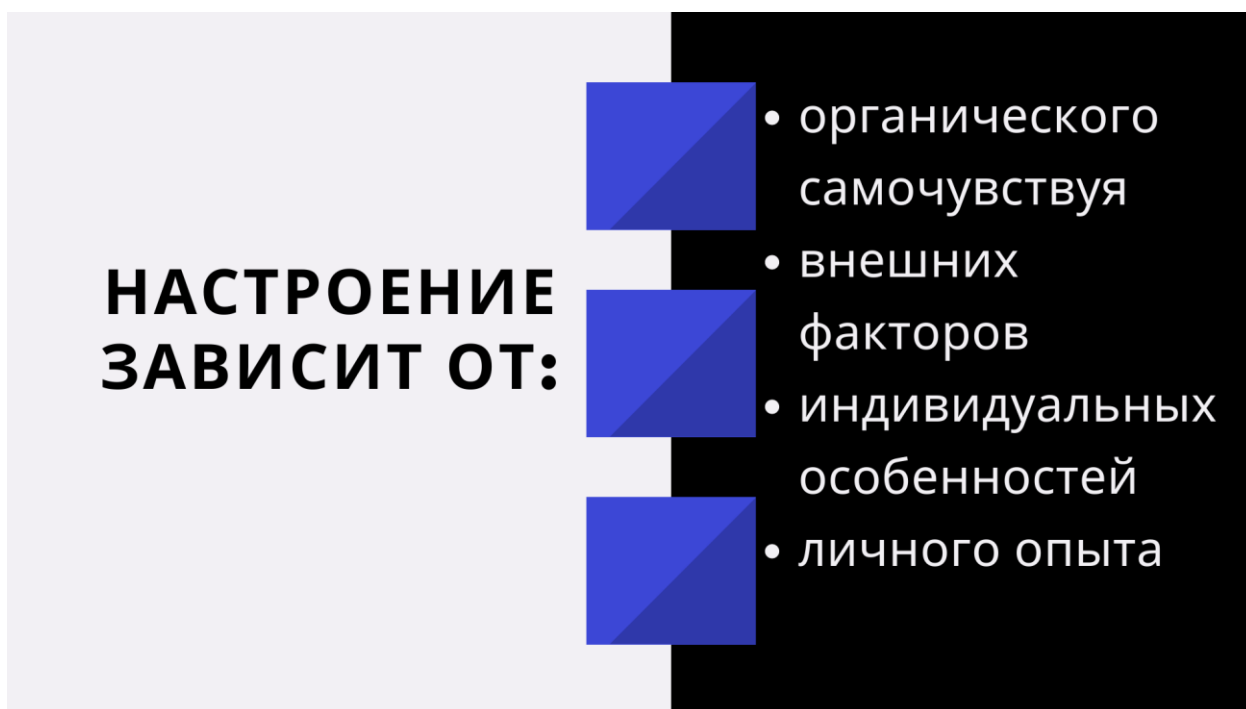
- **Отвращение** – единственная базовая эмоция, характерная исключительно для человека.

- **Группа «изумление-удивление»** – это все блок любопытства. Основа любопытства – это поисковое поведение.

Сложная организация живого существа позволяет занимать на эволюционной лестнице высокую ступень и иметь богатую гамму всевозможных эмоциональных состояний.

Наше настроение и что на него влияет?

У настроения в нашей жизни особое место: оно окрашивает всю деятельность человека, его мировосприятие и влияет на оценку происходящего. Настроение – сравнительно продолжительные и устойчивые эмоциональные состояния различной интенсивности, которые проявляются в качестве общего фона психической жизни человека.



- Органическое самочувствие: функционирование организма, общий тонус; состояние нервной, гормональной, вегетативной, сердечно-сосудистой и других систем.

- Внешние факторы. Сюда входит огромный спектр факторов: погода, компания людей, общий порядок вещей и так далее.

- Индивидуальные особенности. Здесь важная роль у наших психологических особенностей, т.е. доминирование тех переживаний, к которым есть предрасположенность. Например, если человек тревожен по характеру, то и всё окружение для него будет выглядеть угрожающе.

- Личный опыт. Мы проживаем огромное количество событий, каждое из которых оставляет в нас след, ассоциации и определенные эмоции. И в зависимости от пережитого опыта – мы ощущаем новые эмоции с другой стороны.

А может ли человек управлять своим настроением? Конечно. Эмоциональное состояние индивидуально и зависит непосредственно от самого человека. И у каждого из нас есть свои особые способы повышения настроения, поэтому – используйте их и навык управления эмоциями.

Управляем эмоциями

1. Признайте наличие эмоции и назовите ее.

Наши эмоции – это не только реакция психики, но и реакция тела. Если человек не может позволить проживать эмоции с помощью психики, ему придется их проживать с помощью тела. Поэтому важно понять какие именно чувства и эмоции испытываются и дать возможность для их проявления. Но проявление эмоций – это не ударить обидчика или вечером после работы выплеснуть всё на домашних. Проявление эмоций должно не нести вред окружающим.

2. Подумайте, о чем говорят ваши эмоции.

Причина ваших эмоций может быть не на поверхности, а чуть глубже. Анализ причин и следствий поможет понять «Почему именно эта эмоция у меня?». Например, написав тест на отлично, человек может испытывать чувство вины или досады. А почему? Потому что тест был списан и оценка не показывает истинных знаний.

3. Фокусируйтесь на том, что нравится.

Жить без неприятностей невозможно. Вещи ломаются, люди болеют и не всё идет по плану. В таких ситуациях мы можем поддаться переживаниям. Однако мы помним, что не только внешнее может влиять на наше

настроение, но и мы сами. Человек способен сам найти позитив, который позволит пережить неприятности.

4. Позвольте другим быть другими.

Помните, что одна и та же ситуация вызывает абсолютно разные (порой и противоположные) эмоции у людей. Осуждать и оценивать человека или его эмоции не стоит. Это не доставляет приятных моментов ни собеседнику, ни себе самому. Принимайте людей, действия и проявления их эмоций такими, какие они есть с типичным для них укладом жизни.

5. Действуйте по-новому.

Привычная ситуация вызывает привычные для вас эмоции. С возрастом и накоплением опыта происходит умеренность и степенность, а вместе с этим обыденность восприятия. Меняйте свое отношение к привычным для вас ситуациям – это позволит приобрести новый опыт и даст возможность изменить происходящее.

Резюме:

- **НАДО ОПРЕДЕЛИТЬ ИСТИННУЮ ПРИРОДУ ЭМОЦИИ (ПОДУМАЙТЕ О СВОИХ ПОТРЕБНОСТЯХ)**
- **ПОСТАРАЙТЕСЬ НАЙТИ ПОЗИТИВНЫЕ МОМЕНТЫ И ЗАФИКСИРУЙТЕ НА НИХ ВНИМАНИЕ**
- **ЭМОЦИЯ ЗАРОДИЛАСЬ, И НЕ ВАЖНО, КАК ВЫ ЕЕ РЕАЛИЗУЕТЕ: СРАЗУ ИЛИ В ДАЛЬНЕЙШЕМ, НО ЕЕ НУЖНО «ПРОЖИТЬ», НУЖНО ОТРЕАГИРОВАТЬ**
- **НЕ НАДО ПЕРЕДЕЛЫВАТЬ ДРУГИХ, А НАДО НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ ИХ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ**
- **ПРОБУЙТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ ПО-НОВОМУ, ТОГДА ВЫ СМОЖЕТЕ ИСПЫТАТЬ НОВЫЕ ЭМОЦИИ В УЖЕ ПРИВЫЧНЫХ СОБЫТИЯХ**
- **НУЖНО НЕ ПОДАВЛЯТЬ В СЕБЕ ЭМОЦИИ, А ПОНИМАТЬ ПРИЧИНЫ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, КАК У СЕБЯ, ТАК И У ОКРУЖАЮЩИХ**

Рекомендации, которые помогут взять свои негативные эмоции под контроль

1. Чувствуете, что можете потерять контроль над эмоциями? Сделайте паузу, передохните, переключитесь, а потом с новыми мыслями посмотрите на свою проблему. А еще: смените на какое-то время род деятельности.

2. Позитивные установки. Во многом нам помогает именно это. Думая о хорошем, повышается уверенность в себе, восприятие ситуации меняется на благоприятное (просто позвольте себе это увидеть).

3. Записывайте. На лист бумаги, на салфетку – куда угодно. Дайте себе немного времени, а после этого взгляните на список. Что-то изменилось? Если нет – действуйте так, как хотели в самом начале.

4. Бывают ли идеальные люди? Нет. Смиритесь с тем, что можно допускать ошибки. Слушайте критику, будьте открыты и тогда негативные эмоции не захватят ваш разум.

5. Задайте себе вопрос: «Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию, из-за которой не нахожу себе места?». Если ответ не приходит на ум – значит, остается только успокоиться и ждать, ведь своим беспокойством вы ничего не добьетесь, от этого легче не станет.

6. Проанализируйте и поймите, что именно успокаивает вас, а что искренне радует? Всё что угодно – но найдите то, что делает вас спокойнее и дарит комфортные ощущения.

7. Улыбка и смех. А куда же без них?

Научитесь понимать свои эмоции и жить с ними. Каждая эмоция – это вы, уникальный и особенный!

Следи за новостями рубрики «Психологическая служба» на сайте колледжа: читай статьи, проходи тесты и занимайся саморазвитием.

По интересующим вопросам можно связаться с педагогом-психологом колледжа – Горбатовой Светланой Сергеевной, кабинет №304; email: GorbatovaSS@tgpgk.tomsk.ru