

Как справляться с эмоциями и чувствами

Эмоции – это реакции человека на различные воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления.

Чувства – это особый вид эмоций, носящих отчётливо выраженный характер и отличающихся устойчивостью. Чувства связаны с представлением о некотором объекте. Например: любовь к человеку и т. п.

Почти у всех эмоций имеется противоположность: уверенность - тревожность; радость - горе; счастье - несчастье.

Изучать чувства необходимо, чтобы:

- уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости;
- понимать себя;
- понимать окружающих;
- общаться без конфликтов.

Человек имеет право на любую эмоцию, имеет право чувствовать и выражать свои чувства. Нет хороших и плохих эмоций. Есть хорошие или плохие поступки.

Научиться управлять своими эмоциями – это в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причинять им вреда.

Есть эмоции положительные и отрицательные.

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНОСТЬ	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРЬБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЩЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕННОСТЬ
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗнь	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕНИЕ	ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯНОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗнь	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОпытСТВО	САМОценНОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБленНОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
ЗАВИСТЬ	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМленНОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМленНОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА

МАСЛИ (или состояния человека), ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:				
НЕРВНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВОЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОценНОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВленНОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	

СТРАХИ:

1. Страх оценки
2. Страх ошибки
3. Страх нового
4. Страх одиночества
5. Страх ответственности
6. Страх темноты
7. Страх высоты
8. Страх разочарования в себе
9. Страх будущего
10. Страх за свою жизнь

Мы привыкли разделять разум и чувства. Однако негативные переживания открывают перед нами новые возможности – преодолевая их, пытаясь побороть их, мы можем выйти на новый уровень, одержать победу над собой или ситуацией.

Эмоции, пусть и негативные, защищают нас.

И положительные, и отрицательные эмоции нужны – они помогают нам расти и развиваться.

Какую пользу могут приносить нам эмоции?

Страх (тревога) – направлен на устранение угрозы, побуждает к личностному развитию.

Печаль – мотивирует на поиск смысла жизни, принятие ответственности, укрепление связей с людьми.

Отвращение – сигнал другому человеку о неприятии его поведения.

Презрение – средство укрепления

Гнев – помогает устранять препятствия на пути к цели.

Стыд – повышает восприимчивость к эмоциям других.

Вина – стимулирует к исправлению ситуации.

Удивление – подготавливает к эффективному взаимодействию с новым объектом/событием/ситуацией.

Интерес – повышает работоспособность, стимулирует к познанию.

Радость – сопряжена с расслаблением, способствует процессу выздоровления.

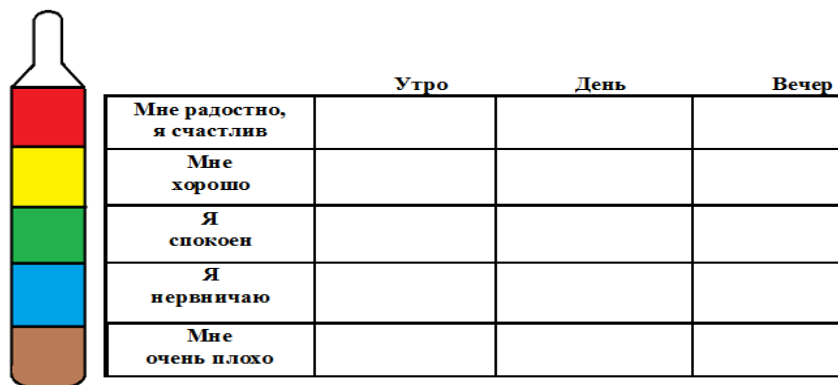
Хорошо, если с выражением разных эмоций у вас нет проблем. А что если все ваши переживания таятся глубоко внутри, и вы не можете по каким-то причинам разделить их с кем-то?

Подавление эмоций приводит к серьезным проблемам, ведь истинный их механизм имеет тесную связь с нашим телом. Подавление эмоций вызывает мышечный спазм, мышечное напряжение, что проявляется в головных болях, не зря же говорят, что от накопившихся переживаний болит голова, спина, плечи и т.п.

Эмоции нельзя копить в себе, их нужно выражать, но выражать конструктивно.

Конструктивному выражению своих негативных чувств – обиды, злости, гнева, раздражения и агрессии – очень важно научиться. Чтобы эти чувства не копились в вас и не создавали опасность «взрыва», понижения самооценки, ухудшения здоровья, нужно «выпустить пар». Однако проявление негативных эмоций не должно приносить вреда окружающим и вам самим.

Можно использовать «Градусник чувств», который поможет в течение дня зафиксировать свое состояние.



Желательно сформировать навык анализа своих негативных эмоций, который может проводиться по следующей схеме.

Анализ негативных эмоций:

1. Почему я так рассержен (обижен, напуган)?
2. Что я хочу изменить?
3. Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?
4. В конечном счете, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько «их» («его»)?
5. В чем внутренний смысл данной ситуации для меня (например, «Они меня не любят...», «Они меня не уважают...»)?

«Дневник чувств» поможет структурировать произошедшие события за день, свои чувства и ощущения, мысли и поведение.

№	События	Чувства	Ощущения в теле	Мысли	Поведение (что я сделал)	Что получилось
1	Дистанционное обучение	Отчаянье, страх не справиться, гнев, раздражение	Сердцебиение, напряжение в теле	Зайдите на эту платформу, посмотрите видео, решите по учебнику данные задания, отправьте на электронную почту. Как с этим справиться? Я не очень разбираюсь во всем этом. Оценят «неудовлетворительно».	Позвонил учителю, объяснил проблему	Мне разрешили прочитать параграф из учебника и ответить на вопросы, отправить фото по вацапу. Я справился!

2	Мама заставила убрать свою комнату	Гнев, обида, протест, чувство вины	Сердцебиение, учащенное дыхание	Почему я должен напрасно тратить на это время, меня лично все устраивает? Когда? Полдня за дистанционкой, потом еще брату помочь, сходить в магазин, я хочу отдохнуть.	Стал предъявлять претензии на повышенных тонах. В ответ услышал тоже обвинения и упреки.	Обиделись друг на друга. Решил убрать, чтобы не огорчать маму.
3	Включил музыку, решил отключиться от всех	Радость, интерес, приподнятость	Легкость, спокойствие, свобода в теле	Наконец-то, я могу уделить время себе! Классная музыка, давно хотел послушать эту группу!	Закрыв дверь в свою комнату, повесил знак «Не входить!» и комфортно устроился на кровати.	Хорошо отдохнул
....						

Правила выражения негативных чувств

Если вас что-то не устраивает, постарайтесь объяснить, чем именно вы недовольны.

1. Не откладывайте выражение чувств, делайте это сразу.
2. Объективно опишите ситуацию: «Я рассердился, потому что ...».
3. Используйте местоимение «я».
4. Называйте свои чувства по имени: «Я злюсь», «Мне неприятно», «Я расстроен».
5. Подкрепляйте свои высказывания действиями: мимикой, жестами, интонацией. Но не нужно распускать руки - расслабьтесь, вздохните, улыбнитесь.
6. Точно сформулируйте, чего вы хотите.
7. Выслушайте спокойно все аргументы партнера.

Ваша искренность поможет не только решить конфликтную ситуацию, но и даст возможность окружающим уважать вас.