

## *Что такое эмоции?*

Каждый миг своего существования человек пребывает в определенном эмоциональном состоянии. Это состояние существенно влияет на то, что он делает, о чем думает, чем живет. Эмоциональные состояния принадлежат нашему внутреннему миру, поэтому понимать себя – это во многом понимать свои эмоциональные состояния, уметь дифференцировать (разделять и отличать) свои эмоции.

Что же такое эмоции? **Эмоции** – это временные переживания, представляющие собой реакцию на то или иное событие. Эмоции помогают нам понимать друг друга даже без слов – ведь наши эмоции отражаются в нашей мимике и жестах, в движениях тела и поступках, которые мы совершаем. Например, разгневанный человек, проявляя свою эмоцию, может крушить мебель, бить посуду, издавать громкие крики. При этом его мимика будет настолько четко отражать состояние (искривленный рот, оскал, суженные зрачки глаз, напряженность мышц щек), что вы вряд ли ошибетесь в определении эмоции.

Эмоции – это язык нашего внутреннего мира. Более того, мир эмоций объединяет людей нашей планеты. Англичане и итальянцы, русские и австралийцы обладают единым набором основных (базовых) эмоций. Поэтому проявление радости, удивления, страха и злости на разных континентах будет понятно каждому.

Эмоциональные переживания помогают человеку оценить происходящее, мобилизовать свои силы и возможности, регулировать свое поведение. Кроме того, эмоции являются одним из источников развития душевной жизни человека. Встречаясь с улыбкой ребенка, вы чувствуете тепло и радость, которую отпускаете в мир.



*Способность к любви к прекрасному, возвышенному –  
великий дар, данный человеку!*

## Какие бывают эмоции?

Мы не всегда придаем значение тому, *как* называем свое переживание. Однако верное распознавание эмоции служит изменению нашего поведения. Например, ученик говорит, что не хочет учиться, потому что обижен на одноклассников (или на учителя). В большинстве случаев оказывается, что на самом деле это не обида, а страх. Страх быть непохожим на своих сверстников, страх ошибиться и быть осмеянным, страх наказания и так далее. Неверное распознавание своих эмоций приводит к серьезным жизненным ошибкам, к искаженному восприятию мира (например, когда под переживанием любви на самом деле скрывается желание самоутвердиться или получить заботу о себе)...

Какие же бывают эмоции? Рассмотрим несколько из них, самые основные (*их еще называют «базовые»*).



**Радость** – желанная и ценная для многих эмоция, которая несет подъем жизненных сил, ощущение свободы и собственной значимости, принятие себя и готовность справляться с трудностями. Кроме того, когда человек радуется, организм вырабатывает энергию, так необходимую для полноценной деятельности. Поэтому если вам приходится трудно, если что-то не получается – отыщите в себе

чувство радости, и ваша жизнь наполнится позитивом.

**Интерес** – это эмоция, которая заставляет нас двигаться, познавать что-то новое, это своеобразный «моторчик» нашего развития. Интерес помогает преодолевать трудности, искать новое в жизни. Однако следует помнить, что если интересоваться всем безрассудно, можно попасть в жизненные передряги (например, глубокий интерес к наркотикам).

**Удивление** – это эмоция, которая является предшественником других эмоций. Очень ярко эта эмоция проявляется у детей. Удивление способствует переоценке возникшей ситуации. Поэтому, в зависимости от обстоятельств, удивление может перейти в страх или радость, интерес или что-либо иное (*вспомните себя, свой спектр эмоций, когда вы ожидаете одного, а происходит совершенно иное*)...

**Страх** – это предчувствие беды. Страх несет с собой неуверенность и незащищенность. В жизни достаточно много причин для страха (начиная от страха

темноты и до страха потерять жизнь). Страх – это разрушительное чувство, он «отбирает» энергию, лишает сил и рассудка. Важно помнить, что зачастую страх связан с нашими ожиданиями. Поэтому, испытывая страх, следует искать источник этого страха и те ожидания, которые скрываются за ним. Например, страх отвечать у доски может быть связан с ожиданиями допустить ошибку. Как только вы дадите себе право на ошибку, страх исчезнет, и возможно, что в результате вас будет ждать отличная оценка, а вместе с ней радость и гордость за себя.

**Гнев** – очень мощная эмоция. Гнев несет с собой прилив сил, подъем энергии. Эта эмоция возникает, когда человек отказывается мириться с обстоятельствами, с несправедливостью. Гнев – это реакция протеста на условия ситуации. Гнев становится разрушительным только в тех случаях, когда человек перестает его контролировать. Поэтому если вы гневаетесь, дайте выход своей эмоции, но оставайтесь при этом человеком: уважайте право другого на безопасность и достоинство; проявляйте свое чувство, не унижая и не оскорбляя других.

**Вина и стыд** – эти эмоции возникают, когда мы что-то говорим или делаем «не так». У нас самих и у нашего окружения всегда есть определенные ожидания от других. В случае несовпадения этих ожиданий и поступков может возникнуть чувство стыда (особенно, если перед нами – важный, значимый для нас человек). Переживая стыд, человек может чувствовать себя никчемным, глупым, недостойным.

Вину человек переживает, когда совершает что-то, противоречащее собственным убеждениям. Вина – это осуждение своего поступка вне зависимости от мнения других людей. Важно помнить, что вина опустошает душу, поэтому лучшее средство избавиться от вины – начать действовать, решать проблему, преодолевать трудности.

### *Для чего нужны эмоции?*



Эмоции отражают наше внутреннее состояние и то, насколько значимо для нас то или иное событие. Конечно, можно долго «переваривать» происходящее в голове (с помощью мыслей), анализировать ситуацию, делать

умозаключения; но то, какую эмоцию к происходящему мы испытали, сообщит нам о нашем истинном чувственном отношении к происходящему. В этом заключается роль эмоций как **оценки** событий. Опираясь на свою систему ценностей, мы эмоционально откликаемся на ситуацию, оценивая ее как позитивную, желаемую для нас или неприятную.

Эмоции помогают нам в выборе направления нашего поведения, играя тем самым **регулирующую** роль в нашей жизни. Например, приглашение потанцевать на дискотеке можно воспринять с радостью, что повлечет за собой приятные ожидания, подъем энергии, отклик на приглашение, сопутствующее волнение. Если это же предложение воспринимать с досадой, то и поведение примет другой характер (возможно, это будет отказ). Так эмоции регулируют поступки и действия человека.

Еще одна важная функция эмоций – **мобилизация** энергии, сил и возможностей человека. Любые переживания способны сподвигнуть нас на действие, особенно это касается переживаний высокой интенсивности. В ярости человек приобретает мощь и силу, злость помогает справиться с трудностями тем, на кого действует фраза «А тебе слабо?». Радость придает человеку сил и энергии, веры в сверхвозможности, а про любовь не зря говорят «окрыляет»...

Благодаря миру эмоций мы воспринимаем то, что с нами происходит, не как сумму частей, а как нечто целое. В этом – **синтезирующая** функция эмоций. Все то, что с нами происходит в отдельный момент времени, объединяет нас чувством-переживанием этого момента.

### ***Что делать, если эмоции переполняют?***

Эмоции сопровождают нас в течение всей жизни. Но иногда случается, что свои переживания мы сдерживаем внутри себя, не желая отпускать их наружу. Если эта эмоция переполняет нас, то подавляя ее, мы встречаемся с трудностями. Например, подавленная злость опасна возникновением боли в желудке, а не проговоренная обида может отразиться болью в горле и даже потерей голоса.

Получается, что нужно давать выход эмоциям? Конечно! При этом важно, чтобы ваши эмоции не нанесли вред другим (и вам самим тоже).

### *Современные психологи рекомендуют следующий путь:*

- В разговоре использовать «Я-послания» вместо «Ты-сообщений». Например, можно сказать «ты меня обидел»; а можно – «я обиделся». В первом случае вы своей фразой обвиняете другого, во втором – говорите о своих чувствах и восприятии другого. Правда, ведь так безопаснее, а главное, честнее?
- Говорите с собеседником открыто, искренне, приводя в соответствие ваши слова, жесты и мимику. В этом случае возникает доверие между вами.
- Выражая свою эмоцию, объясняйте ее причину, например: «я на тебя обиделся, потому что...». Так вы станете более понятны собеседнику, а в процессе диалога может оказаться, что ваш собеседник вкладывал совершенно иной смысл в свои слова, и ваша обида несколько надуманна и опирается только на ваши фантазии.
- Если вы переживаете сильную эмоцию, дайте ей выход на «замещающих» предметах: гнев выразить, пиная диванные подушки, радость – активными действиями, снять напряжение можно с помощью спортивных упражнений или приемов релаксации и т.д.

