

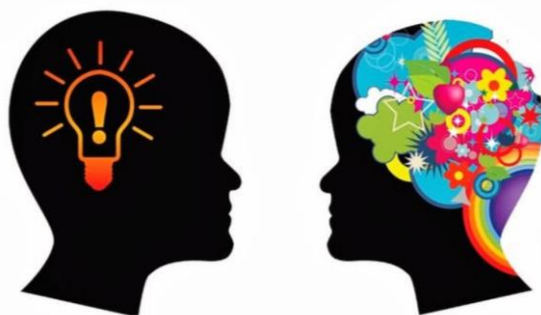
Важная роль эмоций в жизни человека

Эмоции появились у человека в процессе эволюции, они необходимы для выживания и благополучия. Эмоции управляют эндокринной, кровеносной, дыхательной, мышечной системами организма. Фильтруют информацию, полученную при помощи органов чувств, активно участвуют в процессе ее переработки.

Все чаще специалисты используют термин «эмоциональные нарушения». За этим стоят *страхи, тревога, плаксивость, капризность, агрессивность, обидчивость, чувство подавленности и одиночества.*

Не только детям, **НО И ВЗРОСЛЫМ** не просто разобраться в своих чувствах. Нередко чувства руководят поступками.

В последние годы в воспитании и обучении стала прослеживаться тенденция к **интеллектуальному развитию** ребенка. При этом **эмоциональной сфере** уделяется недостаточное внимание. Умственное развитие тесно связано с особенностями мира его чувств и переживаний, дети часто находятся в плену своих чувств, поскольку еще не могут управлять ими, что приводит к излишней импульсивности поведения, осложнениями в общении со сверстниками и взрослыми, повышенному уровню тревожности, неустойчивости настроения, вспыльчивости, замкнутости. **ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО НАУЧИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА РАСПОЗНАВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ И ВЫРАЖАТЬ ИХ!**



Важную роль в процессе общения играет умение внешне выражать эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние собеседника:

Восприятие внешнего выражения эмоций - пробуждает ответные эмоциональные переживания и реакции.

Непонимание другого человека – это причина повышенной тревожности, замкнутости, враждебности.

В современном обществе, где лучший друг для ребенка телевизор и компьютер, дети стали меньше общаться, не только со взрослыми, но и друг с другом. А ведь живое человеческое общение существенно обогащает жизнь детей, раскрашивает яркими красками сферу их ощущений. Современные дети стали менее отзывчивы к чувствам других, они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции, а это приводит к эмоциональным нарушениям.

Неспособность распознавать и описывать свои эмоции и эмоции других людей, а также **запрет на внешние проявления негативных эмоций** (страх, гнев, обида) может стать предпосылкой для развития *психосоматических заболеваний*. Чем больший запрет накладывается на проявление чувства

(чрезмерная радость или злость, обида или грусть), тем глубже сбой во «внутренней системе управления»: ребенок меняет запретное чувство на такое, которое ему дозволено выражать и которое определяет его видимое поведение. **Например, обида может быть расценена, как слабость и заменена на злость, или гнев и раздражение на грусть и подавленность.** Чем настойчивее налагаются



запреты на выражение чувств, тем значительнее сбой во «внутренней системе управления», и тем сильнее искажение развития личности в сторону психологического нездоровья.

Поэтому так важно признавать право за теми эмоциями, которые испытывает ребенок, а также научить детей и взрослых прямо говорить о тех чувствах, которые они переживают.

Каждый день в нашей жизни наполнен массой приятных и неприятных событий, которые вызывают у нас эмоции разной степени интенсивности: от еле ощутимых до бурных и трудно поддающихся контролю. **Психологическая саморегуляция** – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. **Поэтому важно разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса владеет ребенок, помочь ему осознать их и перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному, в целях управления своим состоянием.**

Родителям, которые приходят на консультацию к психологу часто бывает трудно сталкиваться с негативными детскими переживаниями, так как они *упускают из вида то обстоятельство, что чувства являются помощниками в контакте с окружающим миром.* Эмоция предоставляет организму быструю оценку субъективного значения ситуации с точки зрения возможности удовлетворения насущной потребности. Изменения в деятельности организма активизируют те подсистемы, которые непосредственно будут выполнять действие, «указанное» эмоцией. Эмоция «маркирует» объект, на которое должно быть направлено действие, необходимое для удовлетворения потребности, а содержание эмоции (страх, гнев, удивление, интерес, отвращение и т.д.) определяет характер этого действия.

Всем приятно ощущать себя **довольным, счастливым, радостным, гордым.** Эти чувства помогают отличать радостные события от обыденных, показывают, что мы добились цели, удовлетворили потребность.

Некоторые чувства сигнализируют нам о том, что что-то не так. **Страх** предупреждает нас об опасности, позволяя



быстро найти способ защиты, останавливает от совершения рискованных действий. Если опираться на свои чувства, то сможешь позаботиться о себе, избежать опасности.



Есть чувства, которые вспыхивают, как красный свет светофора, и говорят, что человеку нужна помощь. Например, **эмоция гнева** возникает в ситуации, где есть препятствие необходимой для организма потребности. И человек направляет свой гнев на препятствие, которое должно быть быстро устранено из ситуации. Злость и гнев говорит, что происходит что-то неправильное и надо отстоять что-то важное; надо что-то изменить, переделать или уничтожить. **Злость** заставляет собрать волю в кулак, почувствовать свою мощь и порой подсказывает, каком направлении действовать.

За жалобами на плаксивость может стоять как **грусть**, **печаль**, так и **обида**. Чувство грусти и печали помогают понять человеку, чего людям не хватает в данный момент, что нет рядом чего-то важного или кого-то любимого. Если ребенку что-то неясно, грустно, одиноко, значит он не получил того, что необходимо. Погрустив о несбывшемся, поплакав, можно завершить ситуацию, прощаясь с мыслью немедленно получить желаемое. Часто взрослые, видя печального ребенка, тревожатся: все ли с ним в порядке или пугаются: вдруг ребенок заболел. Их тревога и страх мешают ему проделать внутреннюю работу по расставанию с чем-то важным для него: потерянной игрушкой, уехавшим другом, надеждой получить подарок и т.д. Наиболее подходящий способ помочь человеку пережить потерю, *разделить его грусть, и вместе с ним найти утешение, поделиться надеждой на что-то хорошее, что еще случится в будущем.*



Обида является реакцией на разрушение слияния с кем-то или чем-то и содержит в себе *страх, раздражение, рассеянность и передачу ответственности за удовлетворение потребности* другому человеку. Обида не врожденная, а выученная эмоция.

Есть еще одно неприятное чувство, которое взрослые *часто провоцируют у детей намеренно* в воспитательных целях – это **стыд**. Стыд указывает на то, что ты не такой, каким тебя хотят видеть окружающие, ты не соответствуешь ожиданиям. Когда человек стыдиться, он словно старается занимать меньше места, ему трудно смотреть в глаза другим.

Похожее на стыд **чувство вины** означает, что человек достаточно внимателен к другим людям и к себе,



понимает, что у людей есть личные вещи, собственные планы и желания. И вина указывает на нарушение прав других людей. Вина не является чисто биологической, базовой эмоцией, ее нельзя почувствовать «в теле». Физиологически, вина – *это страх, страх потери чего-то значимого, в данном случае принятия, одобрения и любви со стороны того человека, по отношению к которому совершен поступок или других людей, которые могут осудить, узнав об этом.*



Чувство зависти ощущается, как жжение в животе или кол в груди. Это чувство – *источник и силы, и слабости, оно указывает, что человек нуждается в том, чем обладает другой.* Зависть притягивает к этому человеку; он кажется почти идеальным. Но при этом он мешает обладать чем-то важным, поэтому зависть сопровождается злостью.

Разочарование – чувство, отбирающее у человека силы, из-за чего чувствуешь себя слабым, огорченным, неустойчивым. *Разочарование мешает продвигаться вперед, хочется отступить и сдаться.* Разочарование наступает, когда, что-то идет совсем не так, как хотелось бы; когда надеялся, что все получится хорошо, а вышло наоборот.

Есть чувства, которые говорят *об отношениях с другими людьми.* Это **гордость, унижение, чувство справедливости.** Они связаны с тем, какое место человек занимает в значимой для него группе. **Унижение** заставляют стать меньше ростом, указывает на проигрыш, ущемление прав.

Удивление и изумление делают наблюдательными, помогают подмечать мелкие детали.

Как можно заметить из приведённого выше текста каждое чувство выполняет свою важную функцию, необходимую для организма и личности.



Понимание чувств помогают человеку осознавать границы своих возможностей, четко формулировать потребность, осознать ресурсы, имеющиеся в наличии для достижения потребности, необходимость обратиться за помощью и суметь ее принять.