# КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?

Выполнила:

Студентка

Группы Н4А

Ткаченко И.А.

Эмоции - особый класс свойственных личности психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности.

# ВИДЫ ЭМОЦИЙ:

стенические

радость,
воодушевление,
гнев

астенические

страх,
тоска,
печаль

Повышение эмоциональной возбудимости

Распространение апатии

Явления, когда эмоциональные состояния человека начинают приближаться к полюсам, когда утрачивается контроль над эмоциями и умеренные их проявления все чаще сменяются крайностями, — свидетельство явного неблагополучия в эмоциональной сфере. В результате возрастает напряжение в человеческих взаимоотношениях.

Потребность разумно управлять своими эмоциями возникает у человека отнюдь не потому, что его не устраивает сам факт появления эмоциональных состояний. Нормальной деятельности и общению в равной мере препятствуют и бурные, неуправляемые переживания, и безразличие, отсутствие эмоциональной вовлеченности.

# ВСЯ НАША ЖИТЕЙСКАЯ МУДРОСТЬ НАПРАВЛЕНА ПРОТИВ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КРАЙНОСТЕЙ:

- Если горе — «не надо слишком убиваться»;
- Если радость — «не очень-то радуйся, чтобы потом не плакать»;
- Если отвращение — «не будь чересчур привередливым»;
- Если апатия — «встряхнись!».

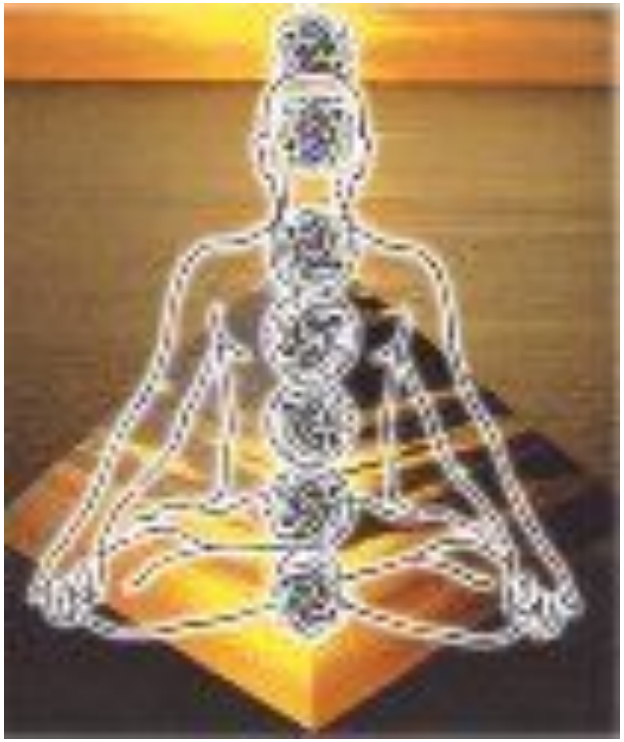
# ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ И МОЖНО ЛИ ЕЮ УПРАВЛЯТЬ?

Эмоциональные люди отличаются тем, что все принимают близко к сердцу и бурно реагируют на пустяки.

Малоэмоциональные — обладают завидным хладнокровием.

Современные психологи склонны отождествлять эмоциональность с неуравновешенностью, неустойчивостью, высокой возбудимостью.

# СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ



Распределение эмоций

Сосредоточение

Переключение

# РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Заключается в расширении круга эмоциогенных ситуаций, что приводит к снижению интенсивности эмоций в каждой из них.

Распределение эмоций происходит в результате расширения информации и круга общения.

# СОСРЕДОТОЧЕНИЕ

Необходим в тех обстоятельствах, когда условия деятельности требуют полной концентрации эмоций на чем-то одном, имеющем решающее значение в определенный период жизни. В этом случае человек сознательно исключает из сферы своей активности ряд эмоциогенных ситуаций, чтобы повысить интенсивность эмоций в тех ситуациях, которые являются для него наиболее важными.

# ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

Связан с переносом переживаний с эмоциогенных ситуаций на нейтральные. При так называемых деструктивных эмоциях (гнев, ярость, агрессия) необходима временная замена реальных ситуаций иллюзорными или социально незначимыми (по принципу «козла отпущения»).