

КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?

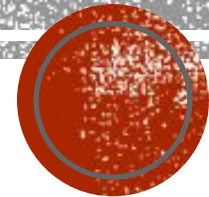


Выполнила:

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

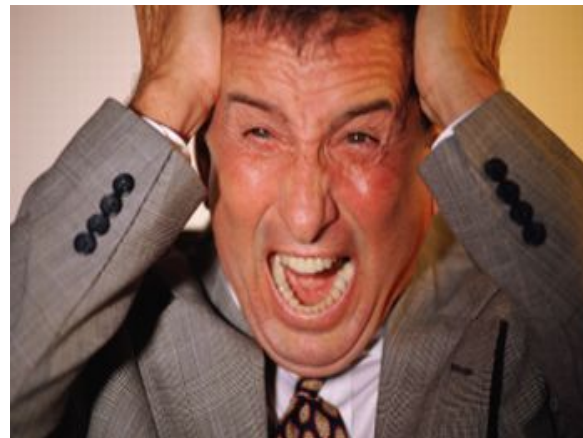


астенические

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.

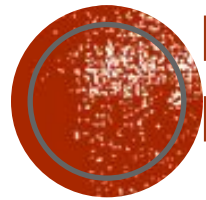


Потребность разумно управлять своими эмоциями возникает у человека отнюдь не потому, что его не устраивает сам факт появления эмоциональных состояний.

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?

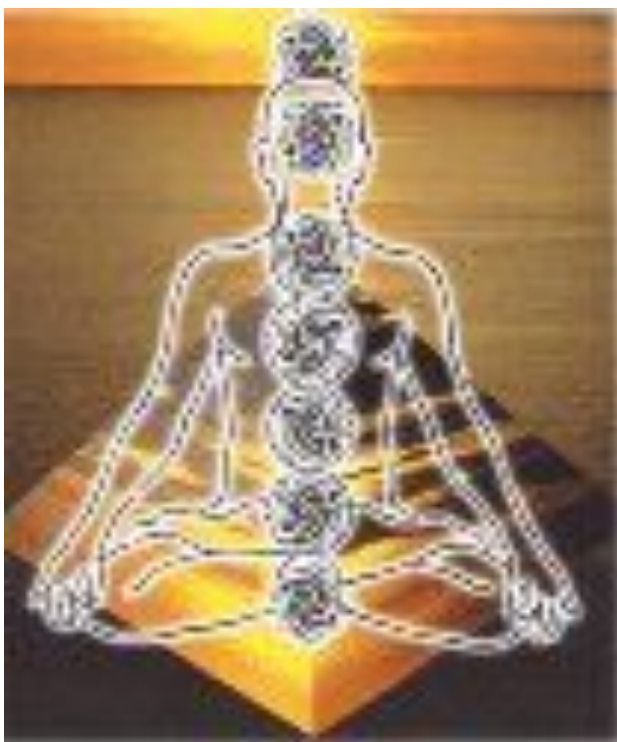
Эмоциональные люди отличаются тем, что все принимают близко к сердцу и бурно реагируют на пустяки.

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»).

