

## **Чувства и эмоции**

*В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием;*

*человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выразить их достойным и уместным способом.*

*А. Лоуэн*

Разум позволяет человечеству решить многие проблемы выживания. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще слушаем эмоции, чем разум. Наши чувства и эмоции – это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Наряду со способностью человека чувствовать природа наделила его способностью эти чувства выражать. Слово – универсальный способ самовыражения. Просто не все умеют им пользоваться.

Мы иногда не знаем, что же нам с нашими чувствами делать. Их не всегда легко понять или объяснить, нередко бывает сложно справиться с их интенсивностью и силой – например, при неуверенности, смущении или обиде, застенчивости или агрессивности.

Если вы не умеете сдерживать чувство гнева, агрессии, прежде всего надо об этом знать. Возможно, ваша энергия и пробивные способности помогают вам достигать своих целей. Но задумайтесь, какую цену вы платите за свои победы. Довольны ли вы своими отношениями с другими людьми? Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Вам необходимо учиться контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуйте направить их в мирное русло – спорт, творчество.

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяется при большом скоплении народа. Недовольный раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью.

Подумайте, как изменился бы мир, если бы люди научились обращать внимание на свои чувства и эмоции, когда они только-только зарождаются.

## **Психокоррекция агрессивного поведения через осмысление.**

*Чтобы жить, мы должны уяснить, что среди всех жизненных явлений нет ничего более странного, более непредсказуемого и не поддающегося предварительным расчетам, чем наше поведение по отношению друг к другу. Во всей природе ничто так не угрожает человеку, как сам человек.*

*Томас Льюис*

На протяжении многих веков человечество задавалось вопросами: почему люди действуют агрессивно по отношению друг к другу?

Кризисные социальные процессы, происходящие в современном обществе, отрицательно влияют на психологию людей, порождая тревожность, напряженность, жестокость, агрессивность. Особенно на детей подросткового возраста, когда происходит формирование характера и других основ личности. Переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности, бурная гормональная перестройка организма – все это делает подростка особенно уязвимым, податливым к отрицательным влияниям социума, что способствует росту агрессивных тенденций в подростковой среде, где за последние годы резко увеличилась молодежная преступность.

Как правило, наиболее агрессивные дети отвергаются большинством в своей группе, поэтому они находят друзей среди агрессивных сверстников, и на этой основе формируются молодежные группы с выраженным асоциальным поведением: однажды отвергнутые, они готовы бросить вызов всему обществу.

Агрессия часто возникает из-за слабости самоконтроля и имеет способность фиксироваться в сознании как наиболее легкий путь разрешения трудных ситуаций.

Обычно общество стремится к отторжению, вытеснению агрессивных членов, агрессивные люди менее успешны, а их успехи, достигнуты агрессивным путем, непрочны.

### *Азбука чувств*

Чувства руководят нашими поступками, при этом они могут быть сознательными и бессознательными. Они дают нам энергию воплощать задуманное или тормозят достижение цели. Без них невозможно понимание и развитие взаимоотношений между людьми. Одной из задач развития является умение понимать телесные проявления чувств (жесты, позы, интонации, выражения лица, внутренние ощущения, динамику напряжения расслабления в теле) и выражать их словами. Важно помнить, что обучаться языку чувств никогда не поздно. Как же разобраться в многообразии чувств? К ним относят горе, радость, гнев, страх, отвращение, стыд, удивление, интерес. Их можно разделить на 3 группы.

#### **Принять и пережить**

Первая группа – аффекты кризисные (горе, страх, гнев, отвращение, стыд). Мы обычно называем их негативными и стараемся подавить, игнорировать, не дать им проявиться, так как их часто не одобряют в семье, в культуре. Но без них невозможно справляться с трудными ситуациями, переживать и выходить из кризиса. Конечно, многие сказали бы: а зачем переживать, страдать? Лучше хорошо подумать и найти выход. Но

переживание – наше человеческое свойство, через которое закаляются и становятся зрелыми душа и дух. В этом наше отличие от компьютеров и прочих машин. Только через переживание самых разных чувств мы открываем свое сердце красоте, истине, вере, справедливости, доброте, творчеству.

Более того, чувства, которые не были узнаны, признаны, пережиты, не нашедшие своего адекватного выражения, чаще всего становятся пусковыми в телесных симптомах, соматических заболеваниях. Также они приводят к подавленности, равнодушию, неумению быть в настоящем моменте, искаженному восприятию реальности, эмоционально двигательной зажатости.

### **Творческий подход**

Трансформирующие, позитивные аффекты – это интерес и радость. Интерес помогает людям испытывать удовольствие от нового. А радость – наслаждаться общением и взаимоотношениями со знакомыми, особенно с теми, кого мы любим. Они также помогают изменять любые эмоции, лежат в основе игры и творчества. Вот почему детские игры – не просто развлечение. Это огромные исследования и переработка получаемой детьми информации о внутреннем и внешнем мире. В играх они проживают разные ситуации и связанные с ними эмоции, могут преобразовывать их и находить разные формы выражения. Способность играть и в дальнейшем лежит в основе творческого подхода к жизни.

### **Остановиться и понять**

Третья группа состоит из одного аффекта ориентации: удивление. Оно останавливает действие всех остальных аффектов. Например, кто-то выскочил из темноты – первая реакция ошарашенности, как будто опускается тьма. Это ответ на ситуацию неожиданности. Начинается процесс «ориентации»: если это опасность – испугаться и бежать, или разозлиться и дать отпор, а если шутка знакомого – можно рассмеяться. Уходят на это считанные секунды.

Из врожденных аффектов разной шкалы интенсивности в различных сочетаниях развиваются сложные семейные эмоции. К таким относятся ревность, зависть, месть, ненависть, подозрительность, хитрость, жадность, вина, отчаяние, беспомощность и, конечно, любовь, нежность, преданность, уважение, щедрость, удовлетворение, благоговение, вера, восхищение, почтительность, сострадание, милосердие и многие другие. Если врожденные аффекты имеют всем понятные способы выражения, то сложные эмоции, которые воспитываются в семье, часто имеют индивидуальную окраску, что затрудняет их понимание. Ведь при сильном их проявлении они тоже принимают вид одного из врожденных аффектов.

## Советы для снятия эмоционального дискомфорта:

1. Соприкоснитесь с природой! Прогуляйтесь по парку, лесу. Постарайтесь почувствовать гармонию природы.
2. Займитесь спортом: плаванием, легкой пробежкой.
3. Поможет снять напряжение уборка по дому, садово-огородные работы.
4. Займитесь приятным увлечением: почитайте книгу, послушайте музыку.
5. Расслабьтесь, добейтесь максимального мышечного расслабления. Представьте красивый пейзаж. Наслаждайтесь отдыхом и покоем.
6. Растворите печаль во сне. Это один из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Недаром говорят: «утро вечера мудренее».
7. Поделитесь своей печалью с близким человеком. Только в общении мы можем решить, все волнующие нас вопросы.