ПСИХОЛОГИЯ · ЭМОЦИИ

Эмоции

Что мы чувствуем, зачем нам эмоции и как с ними справляться



Содержание

01 Что такое эмоции

02 Приятные и неприятные

03 Базовые эмоции

04 Как справиться с эмоцией

05 Эмоциональный интеллект

01

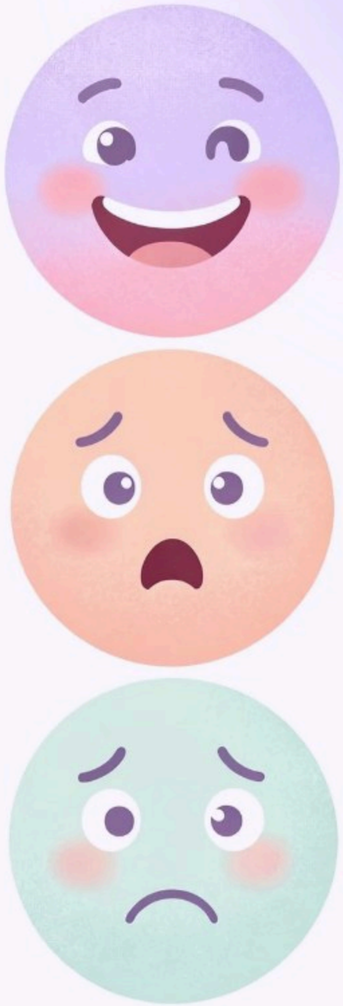
Что такое эмоции

Быстрая реакция на то, что с нами происходит

Эмоции и чувства

Эмоция — короткая реакция на событие: радость от подарка, испуг от резкого звука. Чувство длится дольше и связано с отношением к человеку или делу: любовь, дружба, гордость.

- Эмоции отражаются на лице и в теле
- Все эмоции нормальны, даже неприятные



Приятные и неприятные



Приятные

Радость, интерес, удивление, нежность. Они придают сил и помогают учиться и дружить.



Неприятные

Страх, грусть, злость, обида. Они сигналят: что-то не так, и это стоит заметить.

Базовые эмоции



Радость

Всё получается, хочется делиться и обниматься.



Грусть

Помогает пережить потерю и попросить поддержки.



Гнев

Сигнал, что нарушены наши границы.



Страх

Защищает от опасности и учит осторожности.

Эмоции в цифрах

6

базовых эмоций выделил психолог Пол Экман

40+

мышц лица участвуют в мимике

10 000

разных выражений лица может показать человек

Дыхание 4–7–8



Простой способ успокоиться: вдох через нос на 4 счёта, задержка дыхания на 7, медленный выдох через рот на 8. Повторите 3–4 раза.

Техника дыхания 4–7–8, секунды

Как справиться с сильной эмоцией

1

Заметить

Скажите себе: «Я злюсь» или «Мне страшно».

2

Пауза

Подышите медленно, сосчитайте до десяти.

3

Причина

Подумайте, что именно вызвало эту эмоцию.

4

Действие

Поговорите, попросите помощи или отвлекитесь.

“

Разозлиться может каждый — это легко. Но разозлиться на того, кого нужно, в меру, вовремя, ради правильной цели и правильным образом — это непросто.

Аристотель

философ, «Никомахова этика»



Эмоциональный интеллект



Понимать себя

самосознание

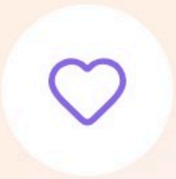
Замечать свои эмоции и называть их словами.



Управлять собой

саморегуляция

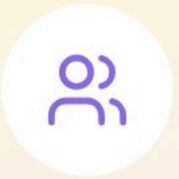
Выбирать, как реагировать, а не взрываться.



Понимать других

эмпатия

Чувствовать, что переживает другой человек.



Общаться

отношения

Договариваться, поддерживать и мирно решать споры.

Спасибо за внимание!

Эмоции — не враги, а подсказки

ГЛАВНОЕ

- Все эмоции нормальны и нужны
- Эмоцию полезно заметить и назвать
- Пауза и дыхание помогают не сорваться

Источники: Экман П. «Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь»; Гоулман Д. «Эмоциональный интеллект»