Вы никогда не задумывались для чего нам нужны эмоции и чувства?

Эмоции - это язык нашей душу. Именно через них душа сообщает нам, что в ней происходит.

Ощущение- для понимания происходящего в теле, а эмоции- в душе.

Эмоции появляются, как сообщения которые необходимо понять, это информация о том, что мы должны обратить внимание на свое состояние. Для этого, как минимум понимать, что же мы чувствуем.

Особенности эмоций

-эмоции являются энергетическим процессом, то есть они потребляют на себя огромное количество энергии;

-эмоции «включаются» нашими мыслями и затем, «окрашивая» мир в нашем восприятии в определённые тона, вновь влияют на мысли;

-эмоции воздействуют на наши решения и поступки;

-эмоции выполняют социальную функцию, то есть оказывают сильнейшее влияние на взаимоотношение человека;

-эмоции влияют на наше тело (мышечный зажим).

Эмоции влияют на педагогическую деятельность как положительно, так и отрицательно. Зачастую негативные эмоции, полученные на работе, переносятся в личную жизнь. Бывает и на оборот. Накапливается напряжение. Это ведет к неудовлетворению профессии, а иногда и жизни в целом. Возникает угроза психическому здоровью.

Человеку необходимо испытывать весь спектр чувств и эмоций. Грустить и злиться можно, но нужно конструктивно и экологично выражать эти эмоции. Которые, несмотря на то, что их испытывать не приятно, несут определенную пользу для человека.

Зачем человеку испытывать негативные эмоции и состояния?

-*Злость* мобилизует нашу энергию, позволяет защититься, она служит энергией перемен.

-*Грусть* побуждает нас задуматься, позволяет смириться с негативным событием, помогает выйти на новый уровень понимания себя.

-*Стыд* удерживает человека от неблаговидных поступков и действий, способствует развитию самосознания, самоконтроля, помогает морально не разложиться.

-*Страх* сигнализирует об опасности.

-*Разочарование* позволяет отстраниться от пристрастного отношения к чему-либо, критически мыслить, разрушая прежние убеждения и выстраивая новые, более объективные.

- *Зависть* - мотивирует нас чужими достижениями, заставляет действовать, учиться новому, превращает энергию досады в достижение, подсвечивает истинные цели.

-*Отвращение* - помогает держать свои границы, помогает чувству меры.

- *Печаль* сигнализирует о том, что человек нуждается в поддержке. Одна из функций- заставить окружающих проявить участие и заботу. Выражение печали на лице, плач помогают в полной мере ощутить утрату.

«Найти и запомнить»

Упражнение учит распознавать эмоции и видеть закономерности в изменении настроения.

В течение дня найдите десять поводов для радости, порадуйтесь от души и проследите, как изменилось ваше состояние в этот момент. При возможности — посмотритесь в зеркало, прочувствуйте и постарайтесь запомнить ощущения в теле.

На следующий день найдите десять поводов для удивления и проследите, как меняется состояние.

По такой же схеме отработайте все эмоции, повышающие эффективность человеческой деятельности: принятие, доверие, интерес, восхищение.

«Заземление»

Развивает способность перенаправить свое внимание с чувств на физическое, осязаемое и телесное.

Когда паникуете или тревожитесь, смотрите вокруг. Пытайтесь назвать пять вещей, которые вы видите, три звука, которые вы слышите, и два запаха, которые чувствуете.

«Активное слушание»

Помогает уловить не только смысл слов, но и стоящие за ними эмоции. Как результат: искреннее внимание и неподдельный интерес к чужой точке зрения — основа доверия и взаимопонимания в любых отношениях.

Во время разговора с клиентом, партнером или сотрудником старайтесь полностью сфокусироваться на собеседнике. Отложите телефон, смотрите человеку в глаза, кивайте. Дайте ему возможность высказаться, не спешите с советами.

«Тот, на кого я злюсь»

Вспомните человека, на которого вы недавно злились. А теперь найдите аргументы в его пользу - в пользу его поведения или реакций. Это упражнение полезно для развития эмпатии.

«Аверс и реверс»

Попробуйте переосмыслить негативное событие, найдите в нём небольшую выгоду. Возьмите лист бумаги и запишите три минуса и три плюса состояния, в котором вы оказались.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №63
Муниципального образования город Новороссийск

«Мир эмоций и чувств»