

## ПАМЯТКА: УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

**В** течение жизни каждый человек переживает множество эмоциональных состояний. Эмоции бывают длительными и кратковременными, положительными и отрицательными, умеренными или интенсивными. Положительные эмоции, как правило, не вызывают вопросов – всем нам приятно испытывать радость, воодушевление, восхищение или восторг. Однако отрицательные эмоции, такие, как грусть, тревога, паника или гнев, способны создавать проблемы для человека. Многие люди задаются вопросом: как контролировать свои эмоции?

Прежде, чем ответить на этот вопрос необходимо разобраться, что такое эмоции и для чего они необходимы людям?

### Что такое эмоции?

Итак, эмоции – это переживания человека, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций. Главной характеристикой эмоций является их субъективность. Эмоции – это ориентир. Они помогают человеку понять, что для него важно и значимо, на что ему стоит обратить внимание, к чему ему нужно стремиться, каких ситуаций следует избегать и т.д.

### Могут ли эмоции быть «неправильными»?

Необходимо помнить, что любые эмоции имеют право на существование. Какой бы пустяковой ни казалась причина, если человек их испытывает, значит, он имеет на это право. Однако в некоторых случаях эмоции могут быть чрезмерными. Чрезмерными можно считать те эмоции, которые доставляют вам сильное неудобство и являются несоразмерными по сравнению с вызвавшей их ситуацией.

Например, совершенно нормально испытывать тревогу в ситуации неопределенности. Разумные беспокойства полезны – это помогает человеку собраться, сосредоточиться и начать действовать. Но зачастую тревога перерастает рамки разумного и начинает действовать отрицательно – человек беспокоится обо всем подряд, не может заснуть, не может принять решение или действовать. В данной ситуации можно говорить о том, что эмоция неуместна или чрезмерна – она мешает человеку нормально функционировать.

### Как возникают эмоции?

Для того, чтобы научиться контролировать эмоции, необходимо понять, как они возникают.

Многие люди считают, что их эмоциями управляют внешние обстоятельства – неприятные события или люди, которые неправильно себя ведут. «Ты меня бесишь!» - восклицает в сердцах человек, поссорившись с другом. «Эта ситуация выводит меня из себя!» - говорит другой, столкнувшись с проблемами на работе. Однако между ситуацией и нашей реакцией на нее есть еще один компонент, который мы можем контролировать.

Представьте, что ваш новый знакомый прошел мимо вас и не поздоровался. Вы испытали обиду и в ответ перестали с ним разговаривать.

А теперь представьте, что этот же человек снова не поздоровался с вами, но в этот раз вы не разозлились на него, а продолжили общаться, как раньше.

Что произошло? Почему одна и та же ситуация вызвала разные эмоции?

Ответ: вы узнали, что у этого человека плохое зрение и в прошлый раз он вас просто не увидел, не узнал. На вашу реакцию повлияла оценка произошедшего, в данном случае – интерпретация поведения знакомого.

**ВАЖНО!  
НЕ СТОИТ  
ОЦЕНИВАТЬ НА  
ЧРЕЗМЕРНОСТЬ  
ЭМОЦИИ ДРУГИХ  
ЛЮДЕЙ, Т.К.  
ВЫ МОЖЕТЕ НЕ  
ПОНИМАТЬ ВНЕШНИЕ  
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА  
И ВНУТРЕННИЕ  
ПРИЧИНЫ ЭТОГО  
ЧЕЛОВЕКА.**

#### Схема возникновения эмоций

Текущее событие  
**СИТУАЦИЯ**



Мысли, убеждения,  
правила, установки,  
интерпретации  
**МЫШЛЕНИЕ**



Эмоции, чувства, действия  
**РЕАКЦИЯ**

