

# Как управлять своими эмоциями?



Выполнил:  
Студент  
Группы АНП-08  
Чапанов М.М.

**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.

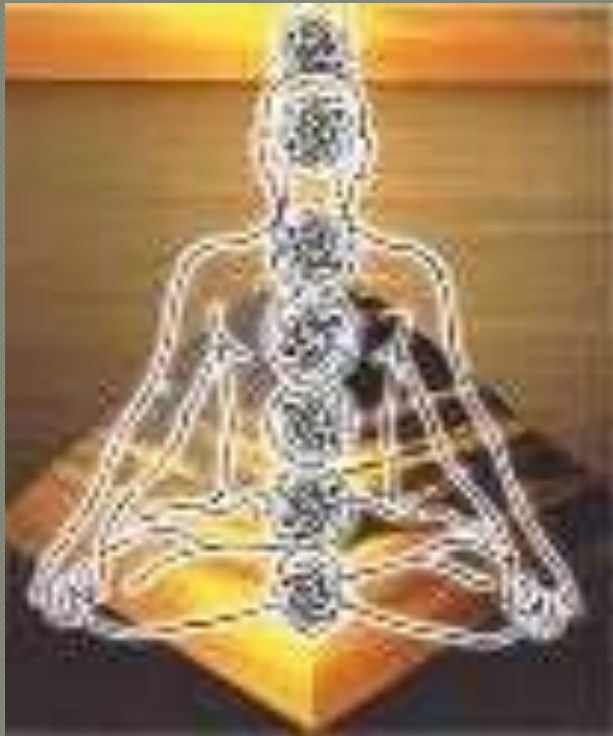
**Малозэмоциональные** обладают завидным хладнокровием.

Современные психологи склонны отождествлять эмоциональность с неуравновешенностью, неустойчивостью, высокой возбудимостью.



# Способы управления ЭМОЦИЯМИ

---



Распределе  
ние эмоций

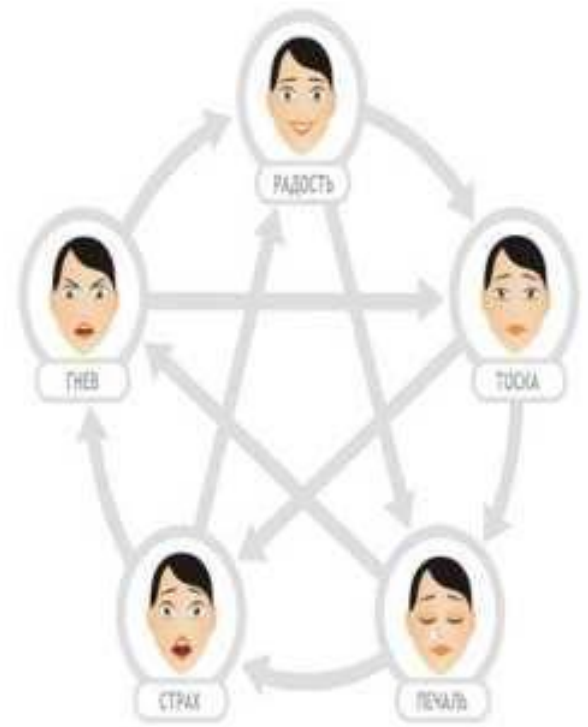
Сосредоточени  
е

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»).



Трансформировать эмоцию. Понятно, что одно дело выбирать до того, как эмоция пошла. Но ведь что-то нужно делать и с той эмоцией, которую не ждали – а она пришла. Её полезно трансформировать во что-то более подходящее. На вас напала обида, а вы считаете её не совсем подходящей для ситуации объяснения с любимым человеком.

Хотелось бы вместо неё получить что-нибудь более подходящее: радость, влюблённость, интерес? Тогда необходимо проделать работу по трансформации эмоции.

Проявлять или выражать эмоцию. Эмоции несут в себе энергию. Эта энергия требует проявления на телесном уровне: в движениях, голосе, позе и т.д. Если этого не делать, а проигнорировать эмоцию и подавить – невыраженная энергия бродит внутри вас и постоянно пытается проявиться в виде всяких напряжений, спазмов и болей.