

## **Палитра эмоций – о базовых эмоциях и способах экологичного их проживания и выражения**

Эмоции — это реакция человеческой психики на различные жизненные ситуации и поведение других людей. Они помогают понять, что является для нас комфортным, желаемым, приемлемым – а что нет. Иногда мы можем не понимать своих переживаний в моменте, затрудняемся их отследить, и это нормально. При этом ознакомление с базовыми эмоциями, способами экологичного их выражения и проживания поможет понимать себя и эффективнее управлять своей жизнью.

К основным эмоциям относятся: радость, печаль, спокойствие, гнев, отвращение, удивление, горе, интерес, презрение, смущение, стыд, вина. По разным причинам, некоторые эмоции принято видеть в обществе, а другие могут замалчиваться человеком. Много зависит и от силы переживания – не каждого мы готовы в свои эмоции посвятить. А даже если рядом человек, которому мы доверяем – вокруг может быть обстановка, не располагающая к выражению эмоций.

Если говорить про выражение эмоций, то затруднения, как правило, возникают с эмоциями, негативно окрашенными – печалью, горем, виной, гневом и другими. В зависимости от контекста и глубины переживаний, мы порой не хотим обидеть близких своим эмоциональным поведением, а иногда понимаем, что причиняем им боль поступками, сделанными на эмоциях. Есть выход – возвращать осознанность своих переживаний, научиться безопасно для себя и других проживать их.

Какие тогда есть способы экологичного проживания и выражения эмоций?

1. Для начала, примите тот факт, что вы можете испытывать разные эмоции, как радостные, наполняющие вас, так и те, которые могут выводить вас из себя: злость, грусть, печаль, стыд и вину. Все эти эмоции – часть вас, и они делают вас живым, чувствующим человеком и дают понять, что вам нравится, а что, наоборот, не устраивает.

2. Полезно прописывать свои эмоции. Это могут быть как записи в блокноте, тетради, так и заметки в телефоне, компьютере: пропишите, что произошло, кто был рядом в тот момент, видели ли окружающие вашу эмоцию, как она у вас проявлялась, какие чувства вы ощутили, что заставило их почувствовать, назовите испытанную эмоцию, вспомните, о чём вы думали в тот момент. При регулярной записи своих эмоций вы сможете понять, какие из них какую часть вашей жизни занимают, а также увидите, что все мы испытываем самые разные эмоции и с разной силой.

3. Конечно, не у всех и не всегда есть возможность прописать. Тогда уделите перед сном время, небольшое, для начала можно и 5 минут, когда вы подумаете о том, что испытывали в течение дня. Признайтесь себе в эмоциональных проявлениях, и, возможно, узнаете что-то новое о себе.

4. Можно делать письма обид, письма злости: опишите на бумаге все негативные эмоции и переживания, затем разорвите лист, сомните или сожгите. Такой выплеск гнетущих изнутри переживаний поможет избавиться от того, что копится порой не один год.

5. Если же вас что-то не радует во взаимоотношениях, то скажите об этом человеку. Предложите обсудить то, что вас не удовлетворяет, чтобы решить, что можно сделать для улучшения ситуации. Если в моменте ваше состояние накалилось и ваш близкий человек тоже на пределе, лучше дождитесь умиротворения внутреннего состояния и после этого приступайте к обсуждению ситуации. Это очень важно для выстраивания личных границ и формирования здоровых взаимоотношений, основанный на уважении и понимании.

6. Помните о людях вокруг вас, которые могут поддержать во время эмоциональных всплесков. Разговор с доверенным другом или близким человеком о ваших чувствах к происходящему может помочь осознать и выразить эмоции – это могут быть как члены семьи, так и надёжные товарищи, друзья. Найдите кого-то, кто вас понимает и готов выслушать вас без осуждения. Поговорите с ними о том, что вы чувствуете, и позвольте себе быть уязвимым. Имейте в виду, что не всегда нужно искать решение проблемы, просто разделение эмоций с кем-то может сделать чувства более легкими и осознанными.

Таким образом, благодаря описанным выше методам, вы сможете облегчить свою жизнь благодаря управлению своими эмоциями. Успехов вам в этом деле!

## КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ

