

ШПАРГАЛКА

ПО ЭМОЦИЯМ

ОТ АННЫ НИКОЛАЕВОЙ





Анна Николаева

- педагог, коуч ICF
- 9 лет в образовании
- 11 научных статей по педагогике
- 15 обучающих программ
- 1500 учеников

ЗАЧЕМ НАМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ?

Все люди, взрослые и дети, испытывают эмоции. Их нельзя поделить на «хорошие» и «плохие», они все нам для чего-то нужны.



Для чего?

Давайте
разбираться вместе!

РАДОСТЬ



БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

РАДОСТЬ

ВОСТОРГ

Радость помогает нам:

Наполнить жизнь смыслом. Благодаря ей мы чувствуем душевный подъем и доброту, испытываем энтузиазм и желание улыбаться. Без радости жизнь теряет яркость и наполненность, становится механической и однообразной.

Помогает нам понять куда вкладывать силы, ресурсы и энергию. Где радостно — туда идти, с кем радостно — с тем общаться, что приносит радость — тем и заниматься.



ЗЛОСТЬ



РАЗДРАЖЕНИЕ

ЗЛОСТЬ

ГНЕВ

Для чего к нам приходит злость?

Сообщает об угрозе. О том, что наши эмоциональные или физические границы нарушены, потерян статус или уважение.

Помогает отстоять себя и свои интересы, противостоять манипуляциям и унижениям. Чтобы показать другому, что с вами так поступать нельзя — надо разозлиться.

Помогает справиться со страхом за счет адреналина и прилива сил. Благодаря злости нам легче пережить стрессовые ситуации, найти выход из положения, которое кажется безвыходным.

Дать энергии для изменений и развития, достижения целей и получения желаний. Злость дает нам уверенность, ощущение того, что мне это по плечу, я могу добиться того, чего так хочу.



ПЕЧАЛЬ



ТОСКА

ПЕЧАЛЬ

ГОРЕ

Зачем нам печаль?

Печаль приходит, когда мы теряем что-то ценное, не сбываются наши ожидания, что-то или кто-то уходит от нас.

Если злость дает нам энергию, чтобы справиться со сложившейся ситуацией, то задача печали — помочь принять и пережить то, что мы не в силах изменить.



СТРАХ



ОПАСЕНИЕ

СТРАХ

УЖАС

Почему мы испытываем страх?

Страх — это наш главный защитник, он помогает нам выжить.

Благодаря ему мы останавливаемся перед дорогой, чтобы проверить наличие машин. Обходим стороной темные подворотни поздним вечером. Не оставляем двухлетнего ребёнка одного дома.



ОТВРАЩЕНИЕ



БРЕЗГЛИВОСТЬ

ОТВРАЩЕНИЕ

ОМЕРЗЕНИЕ

Роль отвращения:

Благодаря брезгливости мы не будем есть просроченную еду, мыть руки и фрукты перед тем как их скушать, держать свое тело в чистоте и опрятности.

А еще отвращение помогает нам отдалиться от ненужного и неприятного. И это касается не только еды. В какой-то степени эта эмоция помогает нам проводить линию между моральным и аморальным.

