

Психологическая служба

В этом буклете вы узнаете всё про эмоции и как это влияет на уверенность человека в своих силах

ЭМОЦИИ

Психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

ЧУВСТВА

Это процесс протекания одной или нескольких эмоций, которые отражают оценку человека его личной реальности.

Умение контролировать эмоции, называется эмоциональным интеллектом человека.

ЗАРОЖДЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Сначала приходит стимул из окружающего или внутреннего мира человека. Затем в подкорке головного мозга запускаются процессы, отвечающие за эмоцию.

Протекание эмоции охватывает множество систем организма: нервную, эндокринную, дыхательную, пищеварительную и другие.

ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ЭМОЦИИ ВОЗНИКАЮТ НЕЗАВИСИМО ОТ ЖЕЛАНИЯ ЧЕЛОВЕКА. ИХ НЕВОЗМОЖНО ОСТАНОВИТЬ. ИМИ МОЖНО ТОЛЬКО НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ.

Эмоциональное состояние человека, сильно влияет на его уверенность в своих силах и на способность взаимодействовать с людьми в социуме.

Так, если человек испытывает грусть, страх, вину или стыд, то его эффективность работы может сильно снижаться. Даже при изначально высоких показателях.

Агрессивность может стать барьером для положительной коммуникации с другими людьми. Причиной непонимания и недоверия.

Такие эмоции, как зависть, гордыня, злорадство, могут тормозить развитие человека и делать его взаимодействие с социумом менее продуктивным, что будет неизбежно сказываться на уверенности в себе самого человека.

Злость, если она вовремя осознана, может наоборот, стать стимулом для развития, а если нет, то может перейти в агрессию и разрушительно влиять на жизнь человека.

Такие эмоции, как радость, интерес, удовольствие, гордость - способствуют работоспособности человека, уверенность в своих силах возрастает. Если говорить про детей, то эти эмоции возможно поддерживать создавая мотивацию успеха для ребёнка.

Вы можете получить помощь и поддержку психологической службы МАУ ДО ДДТ, обратившись по телефонам:

8-918-896-09-21 Фёдорова Елена Валентиновна (дети от 5 до 7 лет)

8-951-536-33-21 Оленичева Ольга Владимировна (дети от 7 до 18 лет)