

Наши эмоции (5класс)

Независимо от возраста, пола, наследственности и профессии все мы находимся во власти эмоций. Возможно, без них нам будет проще. Но вряд ли мы будем счастливы, перестав чувствовать не только гнев или горе, но и удивление, радость или любовь.

Они заставляют нас смеяться, грустить, ликовать или плакать...

Каждый день под влиянием впечатлений и воспоминаний мы переживаем целую гамму эмоций. Они умело управляют нами: мы ощущаем радость — и в этот момент становимся более отзывчивыми, внимательными к другим. Печаль делает нас более вежливыми, любезными и осмотрительными. Стресс же может буквально нас погубить.

Благодаря эмоциям и чувствам жизнь приобретает особые краски, но именно это и пугает нас. Возможно, дело в том, что владеть собой и своими душевными порывами нас учат с раннего детства, а позже жизнь в обществе начинает диктовать свои «взрослые» правила: не принято изливать душу коллегам по работе, бурно радоваться или тосковать на людях.

Мы стараемся скрывать свои чувства, подавляем их. Но можно ли без них обойтись, идти по жизни лишь с тем, что диктует холодный рассудок? Чтобы гармонично уживаться со своими эмоциями, считают эксперты, прежде всего важно разобраться, как они устроены, что несут в себе, для чего возникают.

ПАЛИТРА НАШИХ ЭМОЦИЙ

Эти спонтанные спутники сопровождают нас с самого рождения. Их не всегда легко определить, но трудно замаскировать. Всего семь базовых переживаний, но без них мы не смогли бы жить полноценно. Так для чего они нам нужны?

- **Страх** сообщает о реальной или воображаемой опасности, мобилизуя энергию, хотя иногда, напротив, парализует нас, пока мы решаем, как лучше поступить.
- **Гнев** возникает, когда мы думаем, что нас не принимают всерьез или мешают добиться цели. Его энергия может быть полезна: благодаря ей мы ощущаем силу, храбрость и уверенность в себе.
- **Горе** помогает уйти в себя, чтобы пережить утрату. В конечном счете это помогает вернуть энергию жизни.
- **Радость** стимулирует выброс гормонов удовольствия. Мы чувствуем уверенность, собственную значимость, свободу, ощущаем, что любим и любимы.
- **Удивление** — реакция на новое, незнакомое. Оценивая риск, мы замираем, чтобы затем продолжить исследование или в страхе бежать прочь.
- **Отвращение (презрение)** оберегает от того, что может быть опасно для психического или физического здоровья (например, отравлений).
- **Интерес** важен для интеллектуального развития. Он побуждает узнавать новое и разбираться в сложных вещах.