



## ЭМОЦИИ – НАШИ СОЮЗНИКИ И ВРАГИ.

**ЭМОЦИИ** - это субъективные реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, проявляются в виде удовольствия или неудовольствия.

Человек сознательный, культурный должен уметь владеть своими эмоциями и чувствами ради двух целей:

- чтобы не болеть;
- чтобы принимать правильные решения.

Преобладание тех или иных эмоций в жизни человека ведет к здоровью или к болезни.

### НАДО НАУЧИТЬСЯ:

- жить с хорошими эмоциями
- противодействовать негативным эмоциям.

Каждая эмоция связана с болезнью или здоровьем. Чтобы быть здоровым, нужно быть сильнее своих эмоций, но ни в коем случае не подавлять их.



**Болезнетворные эмоции:** гнев, ярость, уныние, озабоченность, печаль, страх, тревога, отчаяние, грусть.

Невозможно избавиться от них мгновенным волевым решением. Мол, с завтрашнего дня не буду гневаться и унывать, и все. Не тут – то было! Вырваться из власти эмоций трудно, но возможно. На это потребуется время и усилия.

**Здоровьесоздающие эмоции:** интерес, радость, нежность, удовлетворение, спокойствие, сочувствие, удивление, восторг, умиление, восхищение.

**Эмоции нравственного роста:** стыд, угрызения совести, раскаяние, сочувствие, благоговение, уважение, жалость.

Психология в самом общем виде все чувства и эмоции сводит к двум главным критериям: удовольствию и неудовольствию. Именно неудовольствие может быть началом многих болезней. Оно проявляется обычно двумя видами реакций:

- агрессивной;
- капитулятивной.

Капитулятивная реакция пассивна – это страх, депрессия, чувство вины, зависть... Эта реакция парализующая, пораженческая.

Агрессивная реакция активна – это гнев, враждебность, отвращение, презрение... Но эта реакция мобилизующая. Агрессия, правильно направленная, может быть полезным явлением. Свои эмоции подавлять нельзя! Подавленная эмоция мстит и может стать началом психосоматического заболевания. Что же делать?

**Попробуйте направить эмоцию гнева на какое –нибудь свое конкретное несовершенство, например, на забывчивость, трусость, несобранность, и получите замечательный эффект!**

Подготовила педагог – психолог МБДОУ «Детский сад № 45 «Добрая фея»  
Е.Г. Бутакова

Литература:

В.Т. Лободин. Как сохранить здоровье педагога. -М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005 г

