

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Нижегородской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»**

Не экономьте себя

Педагог-психолог: Ведерникова Л.Л.

Нижний Новгород, 2021

Один из моих любимых киногероев, блестяще сыгранный А. Филозовым, на пятидесятилетии жены сказал поразительные слова о том, что они вместе уже очень давно. Их союз случился быстро и неожиданно. Жизнь шла. Они все больше молчали. Но время идет, а он так и не успел сказать ей о самом главном. О том огромном чувстве любви, которое он к ней испытывает, тем самым сделал и себя и ее счастливой.

Давайте же поговорим об эмоциях и чувствах. Каждый взрослый человек знает, что такое эмоции, так как неоднократно их испытывал с самого раннего детства. Но те переживания, ощущения, сопровождающие эмоции с трудом поддаются описанию. Может быть дело в том, что мы загнали наши эмоции в самую темную комнату собственной квартиры под названием Я, оставив всю остальную жилплощадь нашей воле и мотивации? А ведь между тем роль эмоций в жизни человека огромна, они играют одну из основных ролей в связи с потребностями и их удовлетворением. Я думаю, что вы согласитесь со мной, ведь в обыденной жизни человек не столько рассуждает, сколько чувствует, и не столько объясняет, сколько оценивает,

Собственно наши мысли, свободные от эмоционального окрашивания, занимают в обыденной жизни весьма скромное место. Получается, что «холодные» попытки объяснения и понимания имеют меньшее значение, чем «горячие» оценки и переживания. И наши мысли по тому или иному поводу находятся под сильным и непрерывным влиянием наших эмоций, вносящих свой вклад в их ход и результат.

Обычно под эмоцией мы понимаем переживание или душевное волнение, имеющее положительную или отрицательную окраску. Оно влияет на наше поведение и деятельность, отличается глубиной, длительностью и, как правило, привязано к определенному объекту. Эмоция - это реакция всей личности, а не только организма, на те ситуации, к которым она не может адаптироваться.

Следовательно, и на поведение. Эмоции - это переживание человеком в данный момент своего отношения к чему - или к кому-либо. Почему же очень часто мы забываем об этом? Почему мы или забываем, или боимся показывать свои эмоции и чувства?

То, что эмоции и чувства тесно взаимосвязаны, не требует обсуждения. Только чувство это уже устойчивое эмоциональное отношение. Часто эмоции и чувства могут не совпадать, например, глубоко любимый человек может в определенной ситуации вызвать отрицательную эмоцию, или даже гнев. И, получается, что не проявляя внешне эмоций, человек скрывает от других и свои чувства. А если он скрывает свои чувства, то он непонятен для окружающих, а это вызывает раздражение, если только окружающие не безразличные люди. Человек, не проявляющий своих чувств и эмоций, скучен. И жизнь его пресна и скучна. Не давая эмоциям и чувствам выйти наружу, человек наносит вред своему здоровью.

Проявления своих чувств и эмоций дают возможность ощутить вкус жизни, наполняют наше существование смыслом, Такой подход нашел отражение в стихотворении грузинского поэта XIX века Григола Орбелиани:

Поверьте мне: кто недоступен страсти,
Вся жизнь его – пустой, бесплодный сон
И ни блаженства, ни любви, ни счастья
В печальном мире не познает он...

Эмоции и чувства не только способствуют личному счастью, но и стоят на службе экономического, политического и научного прогресса. В басне древнего мыслителя о пчелах, в аллегорической форме рассказана история двух народов. Один народ, предающийся страстям, процветает, а другой, живущий добродетельно, чахнет и беднеет.

Выражать эмоции и чувства действительно необходимо. Если это имеет разумное и нравственное начало, то страсть может выступать движущей силой подвигов, великих дел, открытий. Так, может быть, начнем с себя?

По заверениям известных ученых проявление эмоций и высказывание чувств имеет оздоровительную роль. Эти процессы закрепились как механизмы, удерживающие жизнь в оптимальных границах и предупреждающий разрушительный характер недостатка или избытка жизненно важных факторов через переживание потребности. Имеется огромное количество факторов, показывающих благотворное влияние положительных эмоций на состояние больных. Не секрет, что больные раком живут на два года дольше, если посещают группу поддержки. И даже известен случай, что безнадежно больной молодой человек излечился сам, ежедневно в течение трех месяцев смотря комедийные фильмы.

Понимание эмоций другого человека очень важно для процесса общения между людьми. Не каждый человек способен понимать эмоции другого. Это не заложено в нас от рождения. Но доказано, что чем больше матери обсуждают с трехлетними детьми возникающие у них эмоциональные состояния, тем лучше они, достигнув шестилетнего возраста, распознают эмоциональные проявления взрослых. А вы часто это делаете?

В лучшем случае мы наказываем за отрицательное, а положительное, вообще, остается без внимания. Как часто мы останавливаем ребенка, когда он весело смеется и прыгает от радости, забывая, что этим подавлением положительной эмоции наносим существенный ущерб развитию ребенка. В конце концов он, вообще, перестанет проявлять как положительные, так и отрицательные эмоции. НЕ случайно великий педагог И.Г.Песталоцци писал о том, что самое главное – это научить детей владеть своими чувствами. Однако проблема то в том, что подчас и родители, и педагоги сами не могут это делать.

А разве вы не замечали, что отсутствие внешнего проявления эмоций не говорит о том, что человек их не испытывает? Он может загонять свои переживания вглубь, скрывать их. Он считает, что сдерживание демонстрации своего переживания помогает легче перенести боль или другие неприятные ощущения. Кто-то подавляет, кто-то маскирует, а кто-то симулирует свои эмоции. Но они есть у каждого здорового человека.

Естественно, существуют возрастные особенности. В определенном возрасте стихийное проявление радости, которое так естественно для детей, начинает смущать взрослых, поскольку они считают такие проявления «детскими». Однако бурное выражение своих эмоций даже взрослыми, солидными людьми во время спортивных соревнований не вызывают осуждения со стороны. Может быть, спорт и привлекает к себе возможностью такого свободного проявления своих эмоций. А какие ощущения после этого?

Мы затронули положительные эмоции и чувства. А как быть с отрицательными? Негативное влияние на здоровье человека сильных и устойчивых «отрицательных» эмоций общеизвестно. Еще Конфуций утверждал, что быть ограбленным и обманутым – значительно меньше, чем продолжать помнить об этом. Хранить в памяти негативные представления подобно медленному самоубийству. Печаль, не проявившаяся в слезах, заставляет плакать другие органы. В 80 % случаев инфаркт миокарда возникает либо после острой психической травмы, либо после длительного эмоционального напряжения. Сильные и длительные «отрицательные» эмоции, в том числе и долго сдерживаемые, приводят к патологическим изменениям в организме: язвенной болезни, дискинезии желчных путей, гипертонии, сердечному приступу, инсульту, развитию разного рода новообразований.

О «содержании» вашей головы может так никто и не узнать за всю вашу жизнь, если вы эмоционально не интересны и никому и никогда не говорите о своих чувствах. Да, и вообще, это скучно.

Я очень хочу вам пожелать, чтобы вы начали, наконец-то, радоваться, веселиться, смущаться, быть в смятении, презирать, стыдиться, удивляться, интересоваться, догадываться, сомневаться, владеть в совершенстве чувством юмора, не вредно и немного поволноваться и погрустить...

Не экономьте себя...