**«Как работать с эмоциями»**

****

Нас ежедневно одолевает большое количество эмоций, особенно в это время, непредсказуемое, когда во всем мире происходят события, которые никто не может предсказать. К сожалению, большую часть из них занимают негативные эмоции. Нас одолевает то гнев, то страх, то печаль. И по большому счету, нам каждый раз хочется как-то все это убрать. Нам хочется быть сдержанными, хладнокровными, при это решать все свои проблемы очень точно и никому не показывать, что с нами происходит. Встает вопрос – как это сделать? Что можно с этим сделать?

В начале нужно дать определение эмоциям. Вообще, эмоции – это инструмент, который мы можем использовать, чтобы достичь любую цель, например, быть счастливым, успешным.

*Есть три сценария поведения.*

*1 сценарий.*Эмоции можно отпускать. Можно им отдаваться, идти по их волне. Есть негативная эмоция и все должны об этом узнать. Но в этом случае вы рискуете остаться просто один. Потому что, люди разбегутся, перепугаются и вы всем знакомым, коллегам по работе, в семье будете крайне неприятны.

*2 сценарий.*Конечно эмоции можно подавлять. То есть у вас от злости бьется сердце в висках, вы ненавидите этого человека, при этом вы себе говорите: «Я спокоен» и еще мило улыбаетесь. Как вы думаете, какие будут последствия? Последствия будут очень плохие, на психосоматическом уровне, вы разрушите свою печень, возможет инфаркт, потому что организм не в состоянии жить в таком режиме. Ведь эмоция это вещь реактивная, эмоция – это то, без чего человек не может жить. Поэтому, в конечном счете, подавляя ее, вы начинаете разрушать свое здоровье.

*3 сценарий.*Тогда возникает элементарная идея – эмоциями можно управлять! Тезис известный, его эксплуатируют огромное количество коучей и тренеров, для того, чтобы показать как управлять эмоциями. Оказывается, в принципе, это не возможно. Потому что эмоция – это спонтанная реакция, идущая из подсознания на любой раздражитель из внешнего мира. Как же ей можно управлять, если это то, что объединяет нас со всеми животными? Это то, благодаря чему, мы ощущаем себя живыми. Если мы будем ею управлять, значит мы начинаем управлять своим подсознанием, своими естественными реакциями. Огромное количество психологов и других деятелей науки пришли к выводу, что это невозможно.

Тогда возникает вопрос, а что же делать? То есть нельзя распускаться и публично сливать все свои эмоции, нельзя при этом их подавлять, иначе можно разрушиться самому, но и ими невозможно управлять. Тогда что с ними делать? Эмоций бояться, или все-таки с ними бороться, их любить, или не любить?

Из всего выше сказанного, можно прийти к выводу, что эмоции нужно конечно любить!

Во-первых, в этом случае мы ощущаем себя живыми.

Во-вторых, мы эмоционально чувственны, восприимчивы, не похожи ни на каких роботов и монстров.

Любить эмоции конечно сложно, потому что они негативные. Но здесь помогает философия жизни.

- Если вы никогда не испытывали страха, то вы никогда не сможете стать смелым.

- Если вы никогда не находились в печали, вы никогда не сможете оценить радость.

- Если вы никогда не разбивали свое сердце в гневе, то вы никогда не сможете быть сдержанным.

Все познается только в сравнении. Поэтому, конечно, эмоции надо уважать. Их необходимо любить, потому что без них мы вообще не похожи ни на что живое.

Но что делать? Ведь негативные эмоции мешают нам жить, работать… И по большому счету, оказывается, что ответ на этот вопрос есть.

Оказывается, что эмоция проходит три уровня. Вначале идет эмоция, действительно, она абсолютно инстинктивна и исходит она из подсознания. Потом она очень быстро переходит в сознание. Ее подхватывает мозг и подбрасывает нам сознательную установку. После этого, если мы постараемся переделать эту установку так, чтобы убрать в ней весь негатив, то все начинает получаться.

Вроде как вообще ничего не понятно. Но единственная проблема заключается в том, что между негативной эмоцией и негативной установкой очень незаметная разница. И люди всегда путают, они думают: «Я бесконечно эмоционален». Но ничего подобного. Ученые доказали, что эмоция, даже самая страшная, самая ужасная уходит максимум через 12 минут. Средняя эмоция длится 2-3 минуты, иногда прямо 1 секунду*.*Если помнить об этом, что бы с вами не происходило, вы тут же себе скажете: «Да, я сейчас переживаю эту эмоцию, но она скоро пройдет, дальше наступит установка, с которой я уже смогу справляться, а потом я ее, конечно же, переделаю». То есть получается, что можно убрать все конфликты только за счет, что мы получили знания о том, как работает мозг и организм. Когда мы переживаем эмоцию, то мы ее любим. Но как ее любить так, чтобы другие не мучились?

• Переживайте эмоцию про себя. Говорите себе все, что угодно, и про ситуацию и про окружающих. Если вы не можете это сделать про себя, то можно закрыться в комнате, уединиться, проговорить, прокричать и выдохнуть. 5-6 минут прошло, вы уже спокойны и дальше пошла негативная установка. И вы уже знаете – установка эта уже в сознании и мы можем с ней работать.

Подготовила педагог-психолог МАДОУ №524

Шатунова Е.Л.