*Приложение 2*

**Интерактивная лекция «ЭМОЦИИ: ЧТО ЭТО ЗА СИЛА И ЗАЧЕМ ОНА НАМ НУЖНА?»**

«Кто из вас за последнюю неделю злился? А радовался? А грустил, не понимая почему?»

**У всех нас работают эмоции.**  
Злость на родителей, тревога перед экзаменом, радость от лайков в соцсетях и грусть без причины — это всё про эмоции. И они важнее, чем кажется.

Что такое эмоции?

Представь, что у тебя внутри есть радар. Он улавливает всё, что происходит вокруг: если кто-то обидел — гнев, если что-то пошло не так — тревога, если тебе написал друг или любимый человек — радость.

Эмоции — это как сигнальные лампочки внутри нас. Они включаются, когда что-то важно. Они говорят: «Стоп! Обрати внимание!» или «Ого, круто, давай ещё!»  
Эмоции - это быстрая реакция на происходящее.

Например:  
Страх — когда в темном коридоре кто-то резко открывает дверь.  
Радость — когда получил хороший результат на контрольной или тебе сделали комплимент.  
Злость — когда кто-то несправедливо на тебя накричал.

Эмоции - это не чувства и не настроение. Давайте разберемся:  
**Эмоция:** быстрая, вспыхивает, отражает реакцию на событие. Реакция происходит в течение 2–3 минут. Пример: страх, хлопнули дверью — ты вздрогнул.  
**Чувство:** то, что остаётся дольше, глубже, устойчивее, связано с привязанностью к людям, идеям.

Пример: любовь, ты любишь сестру, даже если она раздражает.  
**Настроение:** более продолжительный «фон», может быть без причины. Иногда не знаешь, почему оно такое.

Пример: утром всё раздражает, хотя вроде всё было нормально или присутствует стойкое ощущение, что «что-то грустно весь день».

Сегодня мы подробнее поговорим именно об эмоциях и о способах их контролировать. Это - очень важная тема, так как под влиянием эмоций люди совершают необдуманные поступки. Почему это важно знать именно для подростков? В подростковом возрасте эмоции — это очень активный режим работы мозга. Мозг только учится ими управлять: вы чувствуете глубже, быстрее, ярче. Бывает очень сложно себя остановить, контролировать своё состояние. Важно научиться этим управлять, а не действовать на поводу своих чувств.

Какие эмоции вы знаете? Выделяют 6 базовых эмоций (по Полу Экману):  
• Радость  
• Грусть  
• Страх  
• Гнев  
• Удивление  
• Отвращение  
Они есть у всех, даже у младенцев. Даже у людей, которые не умеют говорить. Также есть и более тонкие эмоции: ревность, смущение, вдохновение, скука и т. д

Как мы вообще понимаем, что чувствуем?  
В мозге есть часть под названием миндалина — она реагирует быстро, как охранник: «Опасно! Радостно! Надо бежать!» И только потом подключается такая часть, как префронтальная кора — это наша “логика”, которая говорит: «Стоп. Это не угроза. Это просто контрольная. Не надо паниковать».  
Пример из жизни: ты написал кому-то сообщение, он не ответил. Включается паника. «Он меня игнорирует?!» — говорит миндалина. Через 5 минут: «А, у него же зарядка села…» — подключается логика.

Зачем вообще нужны эмоции? Например:  
Выжить. Страх = не перебегай дорогу.  
Понять себя и что для нас важно. Злость = меня задело. Почему?  
Общаться и строить отношения с другими. Эмоции — это язык без слов. Даже если ты молчишь, другие всё считывают.

Таким образом ученые выделяют следующие функции эмоций:

|  |  |
| --- | --- |
| Функция | Расшифровка |
| Оценочная | Эмоции – «сигнал» нашего отношения к чему-либо и позволяют оценить важность происходящего для нас. |
| Сигнальная | Эмоции сигнализируют о состоянии наших потребностей. |
| Побудительная | Эмоции побуждают нас к действиям. |
| Экспрессивная | Эмоции позволяют устанавливать контакт с другими людьми и воздействовать на них. |
| Активирующая | Эмоции влияют на наш организм, деятельность нервной системы, влияют на темп и ритм нашей деятельности. |
| Регулирующая | Эмоции влияют на мотивацию, дают разную субъективную окраску происходящему. |
| Защитная | Эмоции предупреждают об опасности, позволяют подготовиться к защите от неё, продумать действия. |

Важно понимать, что эмоции — твоя суперсила. Эмоции не плохие и не хорошие. Они просто есть.

Они не мешают тебе. Они подсказывают: где тебя задевают, что тебя радует, что для тебя важно, где стоит сказать “стоп” и так далее.

Зачем нам их распознавать? Потому что эмоции управляют нашими решениями, даже если мы этого не замечаем. Например:

Злость может заставить написать обидное сообщение, о котором потом жалеешь;  
Страх может не дать выйти на сцену или хорошо написать контрольную, хотя ты отлично готов;  
Радость может привести к крутым идеям, если её поймать и направить на выполнение какого-либо дела.

Как научиться управлять эмоциями, а не “взорваться”?

Вот что помогает:

Навыки эмоционального интеллекта

Замечать: “Я сейчас злюсь / тревожусь / радуюсь”.

Разбираться: “Почему?”

Управлять: “Как я могу себя поддержать? Или сказать об этом нормально?”

Называть и признать эмоцию. В этом поможет «Колесо эмоций» Плутчика

Чем точнее ты назовёшь эмоцию — тем легче с ней справиться.

Дневник эмоций

Например: Утром — как ты себя чувствуешь? Почему? Вечером — что было сегодня эмоционально важным? Не надо писать “я чувствую печаль” 20 раз.

Можно: «Утро — тревожно. Причина — контрольная. Что помогло — поговорить с другой, с мамой, посмотреть мемы с котами»

Изменение мысли

Наши мысли влияют на чувства.

Пример: если ты думаешь: «Я никому не интересен» — появляется грусть.

Если поменять мысль на: «Сейчас мне одиноко, но это не навсегда» — станет легче.

Делать паузы.

Перед тем как реагировать — 3 секунды подумай: что я чувствую? Что мне важно?

Что делать, если эмоции очень сильно влияют на тебя?

Признай их, помни: эмоции — не враги. Скажи о них кому-то. Даже себе — это уже помогает. Вырази их. Нарисуй, запиши, расскажи другу или психологу. Подумай, как именно ты можешь на них повлиять. Каждый из нас проявляет эмоции по-своему: кто-то взрывается, кто-то молчит, кто-то уходит в музыку или спорт. Главное — понять себя.