

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования Детский центр
«Восхождение»

Материал подготовил
педагог-психолог Дятлова Н.Ю.

Г. Ярославль 2024

Здоровье и эмоциональное состояние.



Что такое эмоциональное здоровье?

Эмоциональное здоровье гармоничного отношения к себе и к миру - это составляющая психологического здоровья, позволяющая сохранять положительный эмоциональный фон, а также способствующая формированию Оно выражается в адекватности эмоциональных реакций

Для укрепления эмоционального здоровья рекомендуется:

- снижать уровень тревоги и страхов;
- формировать доброжелательное отношение к окружающим (одноклассникам, учителям, родителям);
- учить распознаванию своих эмоций и эмоций окружающих;
- знакомить с различными способами адекватного выражения своих эмоций;
- повышать самооценку.



Что такое эмоциональные состояния?

Эмоциональные состояния — это реакции психики человека на разнообразные жизненные обстоятельства, определяющие направленность деятельности личности.

Эмоциональное состояние оказывает влияние на:

- принятие решений человеком;
- его реагирование на поведение и поступки других людей;
- самочувствие;
- продуктивность деятельности.

Эмоциональное состояние состоит из трёх взаимосвязанных элементов:

- **Физиологический компонент.** Представляет собой внешнее отражение того, что на данный момент происходит в организме при проявлении того или иного эмоционального состояния.
 - **Психологический компонент.** Характеризует непосредственно переживаемые человеком эмоции.
 - **Поведенческий компонент.** Проявляется в виде жестикуляции, мимики, разнообразных действий.
- **Позитивные эмоциональные состояния.** Приносят человеку удовлетворение, создают ощущение счастья и довольства от происходящего.
 - **Негативные эмоциональные состояния.** Приносят человеку состояния неудовлетворённости и плохого настроения.
 - **Нейтральные эмоциональные состояния.** Не оказывают прямого воздействия на состояние человека, его поведение и поступки.

К эмоциональным состояниям относятся настроение (слабо выраженное **состояние**, захватывающее в течении некоторого времени всю личность и отражающееся на деятельности, поведении человека) и страсть (сильная, стойкая, всеохватывающая эмоция, определяющая направление мыслей и поступков; по интенсивности приближается к аффекту, а по длительности и устойчивости напоминает настроение).

Как оценить эмоциональное состояние?

Для оценки эмоционального состояния можно использовать следующие методы:

- **Наблюдение.**
- **Опросник.**
- **Анкетирование.**
- **Игровые методы** (для детей).
- **Методы арт-терапии** (подходят как для детей, так и для взрослых).

Оценка проявлений эмоций включает в себя три уровня:

- **Адаптивно-мобилизирующий.** Выявление изменения параметров состояния на физиологическом уровне.
- **Поведенческо-экспрессивный.** Отслеживание внешних выражений состояний в мимике, поведении, голосе.
- **Субъективно-оценочный.** Испытуемый в устной или письменной форме выражает субъективную оценку своих переживаний на основе собственного восприятия и анализа.

Психоэмоциональное состояние и ЗОЖ

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.

Как поддерживать общее эмоциональное состояние?

Вот несколько способов, которые могут помочь поддерживать общее эмоциональное состояние:

Переключить внимание на другие объекты или посмотреть на происходящее в другом ракурсе.

Переосмыслить ситуацию, попытаться оценить её более позитивно или спокойно.

Выразить чувства словами, жестами, мимикой или поступками.

Попросить поддержки у других людей.

Признать чувства частью себя и своего опыта.

Практиковать расслабление (например, заниматься дыхательными упражнениями, ароматерапией или медитацией).

Если вы испытываете проблемы с эмоциональным состоянием, рекомендуется обратиться к психологу.

Какие эмоции являются основными у человека?

7 базовых эмоций по Полу Экману:

- Радость;
- Удивление
- Печаль;
- Гнев;
- Отвращение;
- Презрение;
- Страх.

Способы развить эмоциональный интеллект

- 1 Изучить себя: свои эмоции и реакции на события
- 2 Поддерживать позитивный настрой
- 3 Выстраивать социальную сеть
- 4 Слушать окружающих людей, учиться сопереживанию
- 5 Сохранять спокойствие в конфликтных ситуациях
- 6 Помогать коллегам без "выставления счета"
- 7 Читать книги и статьи по теме EQ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



Берегите себя и своё эмоциональное здоровье