

Основы эмоциональной грамотности: что нужно знать каждому студенту.

Дорогие студенты! Сегодня я хочу поговорить с вами о **эмоциях** — важной части нашей жизни, которая влияет на учёбу, отношения и общее самочувствие. Часто мы не задумываемся, почему чувствуем то или иное, и как управлять этими состояниями. Разберёмся вместе!

Что такое эмоции?

Эмоции — это наши внутренние реакции на события вокруг и внутри нас. Это не «что-то лишнее», а **естественный механизм**, помогающий нам:

- оценивать ситуации («это опасно», «это приятно»);
- принимать решения;
- общаться с другими людьми;
- адаптироваться к изменениям.

Какие бывают эмоции?

1. **Базовые** (фундаментальные, общие почти для всех людей):
 - радость;
 - грусть;
 - гнев;
 - страх;
 - удивление;
 - отвращение.
2. **Комбинированные** (сложные, индивидуальные):
 - ревность;
 - ностальгия;
 - сожаление;
 - стыд;
 - вина;
 - гордость.
3. **По знаку**:
 - **позитивные** (радость, любовь, удовлетворение) — мотивируют и дают энергию;
 - **негативные** (грусть, страх, гнев) — предупреждают об опасности или неудовлетворённых потребностях.

Зачем нужны негативные эмоции?

Многие стараются «не замечать» негативных чувств, но они тоже выполняют важные функции:

- **страх** предупреждает об опасности;
- **гнев** помогает защитить границы;
- **грусть** даёт время восстановиться после потерь;
- **разочарование** учит реалистично смотреть на мир.

Проблема возникает не в самих эмоциях, а в том, **как мы их выражаем и перерабатываем.**

Почему важно осознавать свои эмоции?

Если не обращать внимания на чувства, они:

- накапливаются и «выплескиваются» в неподходящий момент;
- могут привести к стрессу, выгоранию, психосоматическим проблемам;
- мешают принимать взвешенные решения;
- осложняют общение с близкими.

Осознавание эмоций, напротив, помогает:

- лучше понимать себя и свои потребности;
- строить здоровые отношения;
- эффективнее учиться и работать;

- сохранять психическое здоровье.

Как научиться понимать свои эмоции? Практические шаги:

1. **Называйте эмоции вслух или про себя.** Вместо «мне плохо» говорите точнее: «я злюсь», «я тревожусь», «я разочарован».
2. **Ведите дневник эмоций.** Записывайте:
 - что произошло;
 - какую эмоцию вы испытали;
 - насколько сильно (например, по шкале от 1 до 10);
 - что вы сделали в ответ.
3. **Анализируйте причины.** Спросите себя: «Что именно вызвало эту реакцию? Какая моя потребность не удовлетворена?»
4. **Наблюдайте за телом.** Эмоции проявляются физически:
 - напряжение в плечах — тревога;
 - «сжатие» в груди — грусть;
 - жар в лице — гнев.
5. **Делитесь переживаниями** с теми, кому доверяете. Проговаривание снижает интенсивность эмоций.

Техники управления эмоциями

1. **«Стоп-техника» (STOP):**
 - **S (Stop)** — остановитесь, сделайте паузу;
 - **T (Take a breath)** — глубоко вдохните и медленно выдохните;
 - **O (Observe)** — обратите внимание на свои мысли и ощущения;
 - **P (Proceed)** — действуйте осознанно, а не импульсивно.
2. **Дыхание 4-7-8:**
 - вдох на 4 секунды;
 - задержка на 7 секунд;
 - медленный выдох на 8 секунд. Повторите 4–5 раз — это снижает уровень стресса за пару минут.
3. **Метод «5-4-3-2-1»** (возвращает в «здесь и сейчас» при тревоге):
 - назовите 5 вещей, которые видите;
 - 4 звука, которые слышите;
 - 3 ощущения в теле;
 - 2 запаха;
 - 1 вкус.
4. **Физическая активность.** Прогулка, зарядка, танцы — помогают «сжечь» избыток адреналина и улучшить настроение.
5. **Творчество.** Рисование, музыка, письмо — способы выразить эмоции без слов.
6. **Планирование отдыха.** Используйте метод Pomodoro: 25 минут учёбы → 5 минут отдыха. После 4 циклов — перерыв 15–30 минут.

Чего лучше не делать?

- подавлять эмоции «из принципа»;
- обвинять себя за то, что чувствуете («я не должен так реагировать»);
- искать «забыться» в гаджетах, еде, алкоголе — это лишь отсрочивает проблему;
- изолироваться надолго — одиночество усиливает негативные переживания.

Когда стоит обратиться за помощью?

Обратитесь к психологу, если:

- эмоции настолько сильны, что мешают учиться и общаться;
- вы чувствуете постоянную тревогу или пустоту;
- появились проблемы со сном, аппетитом, концентрацией;
- возникает желание навредить себе.

Помните: просьба о помощи — это признак силы, а не слабости.

Эмоции — не враги, а ваши союзники. Они дают ценную информацию о том, что для вас важно, где ваши границы, какие потребности требуют внимания. Научившись их понимать и принимать, вы станете:

- более устойчивыми к стрессу;
- успешными в учёбе и карьере;
- способными строить глубокие и доверительные отношения.

Развивайте эмоциональную грамотность — это инвестиция в ваше будущее!

Если у вас остались вопросы или нужна индивидуальная консультация, я готова помочь. Не стесняйтесь обращаться. Берегите себя и будьте внимательны к своим чувствам!

С уважением, ваш психолог!

Педагог-психолог ОТЖТ - Юлия Владимировна И.