

Воспитание без крика

12 лекция

Базовые эмоции

В эмоциональной психологии существует невероятное количество классификаций эмоций и эмоциональных теорий. Практически у каждого психолога есть своя эмоциональная шкала, но при этом почти все согласны, что есть 6 базовых эмоций.

Базовые эмоции - это эмоции, которые необходимы человеку для **выживания** и они есть абсолютно у всех людей и их выражение практически одинаковое. У человека нет лишних или ненужных эмоций, каждая эмоция имеет свою задачу.

Базовые эмоции:

1. **Чувство страха** - служит для того, чтобы предупреждать человека об опасности. Без этой эмоции шансы на выживания не велики. Очень важно мальчикам не говорить, что он не должен бояться. На самом деле смелый человек - это не тот, кто не боится, а тот кто может действовать вопреки своему страху. Страх обязательно должен быть, это нормальная эмоция, ведь человек с ним сталкивается, когда чувствует угрозу или опасность
2. **Гнев и злость**, который может переходить в агрессию. Эта эмоция тоже нужна и важна, но к сожалению, в обществе идёт запрет именно на злость и гнев. О ней будем говорить ниже очень подробно.
3. **Отвращение, брезгливость, неприязнь** - эта эмоция необходима, для избежания заболеваний, для того, чтобы не съесть что-то невкусное или не съедобное, что может нести угрозу для здоровья человека. Эмоция отвращения может относиться не только к еде, но и к людям и ситуациям и она сигнализирует о том, что есть что-то, что мы не хотим пускать в своё личное пространство. Поэтому это тоже оберегающая нас эмоция.
4. **Печаль** - умение проживать своё горе, это эмоция, которая сообщает о наших ценностях и их утрате, также помогает понять лучше себя и свои приоритеты. Грустить и печалиться очень важно, ведь это путь к адаптации, к принятию ситуации, которую человек не может изменить. Поэтому это очень важная эмоция и важно и себе, и ребенку разрешить плакать, грустить и печалиться.

Как уже упоминалось, слезы горевания помогают человеку адаптироваться к ситуации.

5. **Радость** - это полярная эмоция гореванию, которая тоже сообщает о том, что для нас важно и находится в приоритете, и это можно оценить, пока человек это имеет. Радость - это единственная положительная базовая эмоция, которую стремится испытывать человек.
6. **Удивление** - тоже бывает приятным, но не всегда. Эмоция удивления говорит нам о том, что что-то пошло не так, вразрез с нашими планами, ожиданиями и стандартами. Она также сообщает о том, что на что-то надо обратить внимание. Если это приятный сюрприз, то человек радуется, а если нет, то будут активироваться другие базовые эмоции.

Базовых эмоций немного, но они отвечают за **выживание человека**. Сейчас многие психологи говорят, что этот список уже устарел, ведь перед человеком уже не стоит задача выжить, а есть другие задачи - **процветать, добиваться целей, обучаться** и т.д.. Поэтому сейчас говорят о новых, современных базовых эмоциях.

Среди новых эмоций есть **воодушевление** - состояние душевного подъема, то состояние, когда человек идёт к своей цели. Эмоция воодушевления является мотиватором, тем, что помогает идти к цели, помогает определить то, что является приоритетом в системе ценностей человека. В этой эмоции заложено очень много созидательной энергии, которая часто помогает человеку достигать его целей.

Интерес - эта эмоция тоже помогает двигаться человеку вперед, развиваться, обучаться и это тоже сигнал о том, что для человека важно и ценно. Интерес - это **врожденное** качество, которое заложено в каждом человеке, в ребенке в том числе. Когда речь идёт о школьниках, которые испытывают трудности в учебе, в мотивации, важно понимать, что это не нормально, это отклонение от заданного пути, знак того, что в жизни ребенка что-то идет не так. Возможно ребенок не чувствует себя безопасно в отношениях, потому что эмоция интереса является естественной для человека и этому не надо учить, она уже заложена природой. Иногда её просто надо разблокировать.

Благодарность - это так эмоция, которая помогает выстраивать отношения, помогает человеку создавать баланс между "беру\отдаю". Это очень питающая и социально важная эмоция и она тоже уже заложена в человеке.

Сомнение, затруднение, растерянность - это очень актуальная эмоция сейчас, ведь мы живем в мире, где колоссальный поток информации и эта информация очень противоречива. Поэтому, когда начинаем что-то изучать, то эмоция сомнения может возникать довольно часто. Она появляется тогда, когда нет базы, на которую опираться. Это также касается воспитания детей, когда нет базовых знаний в детской психологии. Поэтому мы опираемся на теорию привязанности, ведь это

наша база, которая помогает выпутаться из ловушек сомнения и знать, что мы можем использовать в воспитании, а что лучше не использовать. Сомнение помогает развиваться и обучаться, включает аналитическое и критическое мышление, а также учит отсеивать ненужный информационный поток.

Гордость, гордыня - очень часто порицается в обществе, но чувство гордости и достоинства формирует самооценку и помогает ставить цели и достигать их. С этой эмоцией не будет проблем, если сравнивать себя только **с самим собой**, но в прошлом. Тогда виден личный прогресс и можно оценивать свои достижения. Это сравнение дает понять правильность своего пути, правильность достижения своих целей. Гордость может перейти в гордыню, если иметь привычку сравнивать себя с другими и обесценивать достижения других людей - "я лучше него". Когда идет такое сравнение, то человек подвергает свою самооценку опасности - самооценка или повышается или наоборот, падает. В обоих вариантах теряется контакт с самим собой и с объективностью. Сравнить двух разных людей - это **не корректно**, сравнить можно человек только с ним самим, но в прошлом.

Таким образом у нас получается **11 базовых эмоций**, от которых можно отталкиваться. Но есть и другие эмоции и оттенки этих эмоций. Но это та база, от которой отталкивается человек, для того чтобы распознавать свои эмоции и научить этому своего ребенка. Здорово, когда есть время и ресурс разговаривать с ребенком про мир эмоций, но не только о своих эмоциях, но также проговаривать и другие эмоции, например, из фильмов или мультфильмов. Спрашивать у ребенка, что кто чувствует и что бы чувствовал сам ребенок - таким образом расширять эмоциональный мир ребенка. Также надо показывать перспективы других людей, ведь в одной и той же ситуации, кто-то обрадуется, а кто-то разозлится, кто-то удивится, а кто-то обидится. С помощью таких разговоров можно научить ребенка лучше распознавать свои эмоции и эмоции других людей.

Детям после 4-5 лет важно рассказать не только какие бывают эмоции, но и зачем они нужны, для чего они служат и чем помогают, а также как могут мешать. С эмоциями можно играть, можно лепить из них фигурки, можно их рисовать, можно придумывать разные сюжеты. Чем больше говорить об эмоциональном мире, тем больше у ребенка будет развит эмоциональный интеллект.

Злость и гнев

Эмоция, которая вызывает больше всего запретов и недоумений, а также негативных ассоциаций - это эмоция **злости и гнева**. К сожалению, очень часто человек хочет искоренить эту эмоцию как в себе, так и в ребенке. Поэтому, очень часто встречаются вопросы: "Как перестать раздражаться и злиться на ребенка?" или "Как поменять ребенка так, чтобы он не дрался и не кусался? Чтобы он не злился и не сердился?". Очень часто человек воспринимает эмоцию злости, как что-то лишнее и ненужное, что делает человека плохим, что мешает общаться и строить отношения. Но если внимательно рассмотреть эту эмоцию, то можно увидеть, что это далеко не так.

Эта эмоция имеет одну из важных целей - **заявить миру о своих целях**, желаниях, потребностях и **отстоять свои границы**, а также защищать свои границы. Это та эмоция, с помощью которой человек заявляет "**Я есть!**". Эта эмоция действительно несёт очень много энергии не только создающей, но и разрушающей, но её важно **уметь выражать**. Если начать её запрещать и подавлять, то это может привести к нескольким сценариям:

1. **Подавлять**, не испытывать, не обращать на неё внимание - в итоге это приводит к взрывам на любую мелочь, хотя объективных причин на злость не будет. Поэтому становится достаточно какой-то мелочи, чтобы вывести человека из равновесия и в итоге получаем неконтролируемые срывы.
2. Ещё один вариант ухода от агрессии - это **аутоагрессия**, когда злость направляется на себя. Если в семье стоит запрет на выражение этой эмоции, её никак нельзя выражать, нельзя злиться, кусаться и эта эмоция подавляется и не перенаправляется, то ребенок начинает испытывать эту эмоцию по отношению к себе. Он начинает бить себя, сам себя царапать, у подростков это самопорезы, т.е. получаем нанесение вреда собственному телу.
3. Злость также может **уходит в тело** и тогда уже получаем **психосоматику**. Многие психологи, которые изучают глубоко психосоматику, связывают подавление злости с болезнями горла, давлением и воспалительными процессами. Если эти болезни на вашем пути встречаются часто, то надо обратить на это внимание - нет ли у вас запрета на злость, не выходит ли она из организма через тело, через болезни.

Вообще подавление злости говорит **о страхе быть собой**, страхе проявить свои желания, отстаивать свои границы, страхе сказать "Нет", в таком глобальном ключе о страхе БЫТЬ\ЖИТЬ. Поэтому злость является очень жизнеутверждающей эмоцией, которую человек **должен** испытывать. Она нужна человеку для развития и

достижения целей. Потому что, когда человек хочет что-то изменить, то он следует двум вариантам - либо он что-то меняет, либо адаптируется и принимает это как факт. Чтобы достигать своих целей, надо сначала попытаться адаптировать мир под себя, и если это не получается и по каким-то причинам невозможно, тогда человек адаптируется сам. Но очень часто, чтобы что-то в своей жизни поменять, человеку нужна базовая энергия злости.

Злость всегда говорит человеку про его потребности, что ему на самом деле надо и чего не хватает. В момент злости, важно понимать, чего именно не хватает, понимать истинную причину злости.

Если говорить про выражение злости, то чаще всего это **агрессия**. Важно знать, что агрессия бывает двух видов:

1. **Конструктивная агрессия** - озвучиваем злость, причину злость, почему это злит и чего на самом деле хочется. Человек заявляет о своих потребностях, демонстрирует их, и конечно, когда речь идет об отношениях, то это важно сделать экологичным способом. Чаще всего - это означает, что эмоцию надо озвучить, произнести вслух "мне это не нравится, меня это не устраивает и я хочу по-другому!". В большинстве случаев этого достаточно для экологичного выражения эмоции.
2. **Деструктивная агрессия** - часто называется **пассивной агрессией**, это когда человек не говорит напрямую, что ему надо и начинает обижаться, перестает разговаривать с близкими людьми, обвиняет и начинает манипулировать. Чаще всего у человека есть целый арсенал оружия для манипуляции. Частый способ - это обидеться, замолчать и не разговаривать, этот способ часто используют женщины в отношениях с мужьями (партнерами). В определенном смысле это работает, но важно понимать, что это манипуляция. Это не является поиском компромиссов и решения проблемы, а является вытягиванием желаемого. Еще один вид манипуляции - это сарказм, злые шутки и замечания. Этим способом чаще пользуются мужчины и имеют склонность таким способом прикрываться, как чувством юмора - "ну что ты обижаешься, это же шутка!". Но на самом деле это тоже манипуляция и завуалированная злость.

Также к манипуляции относится критика и нравоучения, когда смешивается поступок с самим человеком и делаются какие-то выводы, и результаты печального будущего - "вот ты никогда... \ ты всегда.....". Хотя, если подумать, то слова "никогда" и "всегда" очень редко отображают реальность.

Следующий способ манипуляции - это отрицание злости, говорить "нет, я не злюсь", хотя очевидно обратное. Но человек пытается подавить эту эмоцию, говоря "что ему всё равно". Это очень часто используют подростки, это их защитная реакция, когда что-то для них важно и они испытывают уязвимость и сложные

чувства, но пытаются это скрыть. Особенно если нет надежных отношений, то подросток будет говорить "мне всё равно, делай, что хочешь! Меня это не волнует". Но на самом деле это далеко не так.

Существует **пассивное сопротивление** - когда человек соглашается с чем-то, говорит "да, я это сделаю", но на самом деле не делает, начинает откладывать, забывать, саботировать и в итоге это остается не сделано, и другой человек не понимает, вроде договорились, а по факту дело не сделано. Иногда бывает, что ребенок не соблюдает правило и это может быть завуалированной злостью на родителей, определенным сопротивлением. Но важно понять, ребенок на самом деле забыл или он злится.

Для того, чтобы работать со злостью и уметь её проживать и экологично выражать, важно отделить 3 понятия друг от друга. Очень часто их слепливают вместе и об этом уже немного говорили, но важно понимать, что есть **эмоция**, она временная и она о чем-то сигнализирует человеку. Есть **человек**, который испытывает эту эмоцию, но это не значит, что он плохой, недостойный, поломанный и т.д., есть просто человек, который временно что-то переживает. Есть также **действие**, с помощью которого этот человек выражает эту эмоцию.

Например, маленькие дети очень часто просто атакуют, особенно с 2 до 4 лет - это считается самый агрессивный возраст, когда человек не может справиться со своими импульсами, не может контролировать свои эмоции и не может их экологично выражать, в итоге просто переходит в атаку - ребенок дерется, толкается, кусается. Очень часто родителей это сильно пугает: "Ну как же так, ведь его этому никто не учил! Откуда он взял эту модель поведения?". На самом деле это не надо нигде видеть, это инстинкт, импульс, который заложен в человеке, поэтому это можно наблюдать очень ярко, особенно у импульсивных детей. Поэтому когда ребенок отстаивает свои интересы и границы, то он чаще всего это делает с помощью агрессии. Когда ставится запрет на какое-то действие "маму кусать и бить нельзя", то это не должно быть как запрет на выражение самой эмоции. Следовательно, очень важно эту агрессию перенаправить, подсказать варианты, как можно выразить эту эмоцию. Задача родителей корректировать выражение агрессии, но не запрещать саму эмоцию и не делать выводы, что ребенок плохой, хулиган итд.. Поэтому родители помогают ребенку справиться с эмоцией, помогают её перенаправить. Схема реакции на детскую злость простая - **проговорить эмоцию** и **перенаправить** в случае агрессии. Но очень часто даже зная эту схему не получается применить её в жизни. Что же может мешать контейнировать злость и мешать с ней справиться?

1. **Собственный запрет на злость.** Если внутри живет убеждение, что злиться это плохо и это делают только плохие люди, это делать нельзя, это небезопасно. То, конечно, помочь выразить эту эмоцию ребенку будет очень сложно. Как

результат будут идти какие-то свои автоматические реакции - либо злиться в ответ, либо резко перекрыть эту эмоцию. Но адекватно реагировать не получится. Если это ваш случай и у вас есть запрет на злость и вы не можете принять её ни в себе, ни в других, то есть упражнение, которое очень рекомендую всем, даже просто для профилактики. Напишите письмо своей злости, как она у вас выглядит и чем пугает, какие эмоции вы испытываете по поводу злости и что испытываете, как вы к ней относитесь в целом? В конце письма, обязательно спросить для чего нужна мне злость, что ты для меня делаешь, какая твоя истинная цель? После этого пишется ответное письмо от нашей злости к нам. Чаще всего, когда человек вживается в роль злости и отвечает на письмо, приходит очень много озарений истинной необходимости злости в жизни. В итоге, человек начинает видеть, что в злости заложено много смысла и в ней нет ничего плохого, у неё есть свои цели и очень много энергии, которую важно уметь использовать.

2. Непонимание **возрастных особенностей** ребенка является одним из моментов затруднения работы с детской злостью. Но это уже было подробно разобрано и уже не должно быть вопросов на эту тему, ведь уже есть понятие, на что ребенок способен, а на что нет в своем возрасте. Часто кажется что объяснения бывает достаточно: "я же ему говорила и не один раз! Но он всё равно продолжает, хоть и говорит: "Мамочка, прости, больше так не буду!"". Но важно понимать, что ребенок до 7 лет действует из импульса и из желания, ведь у ребенка слабо выражен навык контролировать свои действия и предсказывать реакции на свои поступки, все приходит постепенно. Но если сильный импульс, то ребенок тоже с ним не может справиться.
3. **Переполненность собственными эмоциями** тоже может мешать. Если человек устал, раздражен, чем-то неудовлетворен в своей жизни и собственный эмоциональный контейнер переполнен, то человек не может контейнировать эмоции ребенка, это просто невозможно. Всё будет выплескиваться и как правило это будет злость, гнев и т.д.

Поэтому, о своем эмоциональном состоянии очень важно заботиться и выражать свои эмоции, не замалчивать, не обижаться, не уходить в пассивные формы выражения агрессии, а открыто выражать в самом начале. Эмоция редко начинается сразу с гнева, сначала всё нарастает постепенно и начинается с легкого раздражения. Очень важно поймать это состояние раздражения, когда что-то не нравится и не устраивает. Это **навык**, которому надо учиться и тренироваться.

Для взрослых есть одно простое правило, когда чувствуете, что вы чем-то недовольны и начинаете раздражаться и закипать, то сразу же **скажите** об этом вслух и не доводите себя до срыва и точки невозврата, чтобы не сделать вещи, о

которых потом остается только жалеть. Надо учиться на самом начальном этапе озвучивать, что именно вам не нравится, злит и раздражает. Можно озвучивать несколько раз, по нарастанию этой эмоции. В конце уже сказать, что "я уже очень злюсь и скоро буду ругаться, ведь эта ситуация меня не устраивает".

Если вы часто срываетесь, то важно с эмоцией злости работать. Помимо письма злости, можно вести **дневник** своих эмоциональных состояний. Особенно важен анализ после срывов, чтобы понять в чем заключалась ваша неудовлетворенная потребность. Возможно, что она даже не была связана с ребенком, а совершенно другая причина (вовремя не поели, устали, поругались с мужем или что-то расстроило). Очень важно понять истинную причину срыва. Ведь срывы происходят, когда есть какая-то боль, неудовлетворенная точка и если понять, что именно это за потребность, то можно начинать с этим работать. Решать проблему напрямую и подойти к ребенку, объяснить ситуацию и извиниться.

Особенно, если ребенок старше 4-5 лет, важно объяснить, что это случилось не потому что он плохой и его не любят, а потому что "был трудный день, мама очень устала и сорвалась, очень постараюсь больше так не делать". Таким образом, показывая ребенку, как родители умеют справляться с эмоцией и исправлять ситуацию. Это самое ценное, что можно показать, ведь ребенок копирует поведение и модели родителей. Поведение запоминается и копируется лучше, чем лекции и нравоучения, которые ребенок практически не воспринимает.

Существует очень хорошая **фраза**, для выражения злости, но она не разрушает отношения.

Я на тебя очень сильно злюсь, что хочу (выразить тот порыв, который возникает), например обидеться, не разговаривать, поставить тебя в угол, лишиться мультиков на целый год, накричать и т.д., но я не буду этого делать потому что я тебя люблю!

Эта формулировка немного заземляет, напоминает о **смешанных чувствах**, о том что можно злиться и любить одновременно. Таким образом, учим ребенка концепции смешанных эмоций, что можно злиться, но любовь при этом не проходит. Это прекрасный пример для ребенка, как справляться с эмоциями и экологично их выразить. Особенно, когда хочется ударить, толкнуть, отомстить - человек способен проконтролировать этот порыв, но это не означает подавление эмоции, человек может выбрать действие, с помощью которого эту эмоцию выразить. После можно топтать, можно попить воды, но обязательно эту эмоцию озвучить. Важно помнить, что наш собственный пример - это один из самых лучших уроков, который можно преподать ребенку. Поэтому прежде, чем работать с детской злостью, важно проработать свою - **разрешить себе злиться**, понять пользу от злости, важно замечать её на ранних стадиях и озвучивать её.