**Автор Кира Кот**

[maketheworldopen@gmail.com](mailto:maketheworldopen@gmail.com)

**Статья-инструкция по психологии о том, как различать эмоции**

**Развиваем Soft Skills: учимся различать эмоции**

Дети до года испытывают только две эмоции: очень позитивные и слишком негативные. Со временем к ним присоединяются более сложные, а разбивать их на категории помогают родители. Но иногда они и сами не могут объяснить свои чувства, тем более обучить этому детей. Следующие вопросы научат вас разграничивать эмоции и дадут опору на каждый день.

1. **Какие события вызывают у вас определённое чувство?**

Сначала о плохом. Когда нарушаются личные границы, для вас не делают то, чего хотелось бы, либо вы не получаете желаемого — вы испытываете гнев. При этом вас могут критиковать, оскорблять, кричать на вас и злиться. Чувство грусти приходит после какой-либо утраты. Это может быть потеря вещи, работы, смерть важного человека, а также разрушенные иллюзии. Эта эмоция эволюционно важна, так как помогает нам расставаться с прошлым и двигаться вперёд. Если вы не уверены, что справитесь с ситуацией хорошо, возможно, из-за прошлых неудач — разум попадает в плен страха. Он может быть незначительным или превращаться в настоящую тревогу и панику. Мы испытываем отвращение, если что-то резко противно и не подходит для нас, и чувство вины (стыд, позор), когда нас не одобрили и раскритиковали.

Среди позитивных эмоций человек испытывает радость, когда добивается целей. Его хвалят, а поступки одобряют. Интерес — если объект непреодолимо влечёт, захватывает внимание, его хочется узнать и понять. Конечно же, любовь. Она ощущается, когда человека полностью понимают и принимают без притворства.

1. **Какие в этот момент возникают мысли?**

Может быть, вы думаете, что вы хороший, а другой человек плохой? Есть вариант, когда в этой ситуации всё кажется тоскливым: вы, ваше окружение и мир в целом. Во время страха появляется неверие в себя, обстоятельства кажутся чересчур сложными и непреодолимыми. Зато, испытывая счастье, человеку всё по плечу. Хочется делиться своей радостью везде и со всеми. Естественно, что стыд придаёт ощущение никчёмности, а любовь — уверенность и спокойствие.

1. **Что вы ощущаете на физическом уровне?**

Прислушайтесь к организму. Как часто бьётся сердце, есть ли стук в висках? Вас мучают усталость и слезливость или навязчивые мысли, бессонница? Заметьте, есть ли тремор, волнение, бодрость либо сонливость. Мысли всегда отражаются в теле, и, научившись их замечать, они не застанут вас врасплох.

1. **Как вы себя ведёте?**

Возможно, вы выражаете агрессию, стуча кулаком по столу, криком, битьём посуды. При апатии вряд ли вообще найдутся силы для любых действий. От стыда приходится извиняться, хочется убежать и спрятаться. Страх побуждает людей жаловаться, искать поддержки, а иногда превращает их в перфекционистов. Мы точно знаем «симптомы» радости (улыбчивость, говорливость), интереса (мотивация обращать внимание) и любви (желание близости в любом виде).

Постарайтесь ввести в привычку задавать эти простые вопросы каждый день. Составьте список и выбирайте свою эмоцию, как в каталоге. Уже через две недели вы узнаете себя намного лучше, а затем станете понимать своих родных, друзей и коллег. Эмоциональный интеллект невероятно важен в построении благополучного общества.