

УДК 379.8  
М 20

**Малихіна М. С.**

М 20 Дитина у світі емоцій. / Марія Малихіна — Х. : Вид. група «Основа», 2018. — 160 с.

ISBN 978-617-00-3473-1.

Емоції оточують нас щомиті, без них життя просто не можливе. Ми радіємо чи сумуємо, захоплюємось чи розчаровуємось, сміємося, сумуємо, лютуємо, можемо бути сповнені щастя або журби. Емоції можуть виникати попри наше бажання, а іноді нам навіть важко впоратися з ними.

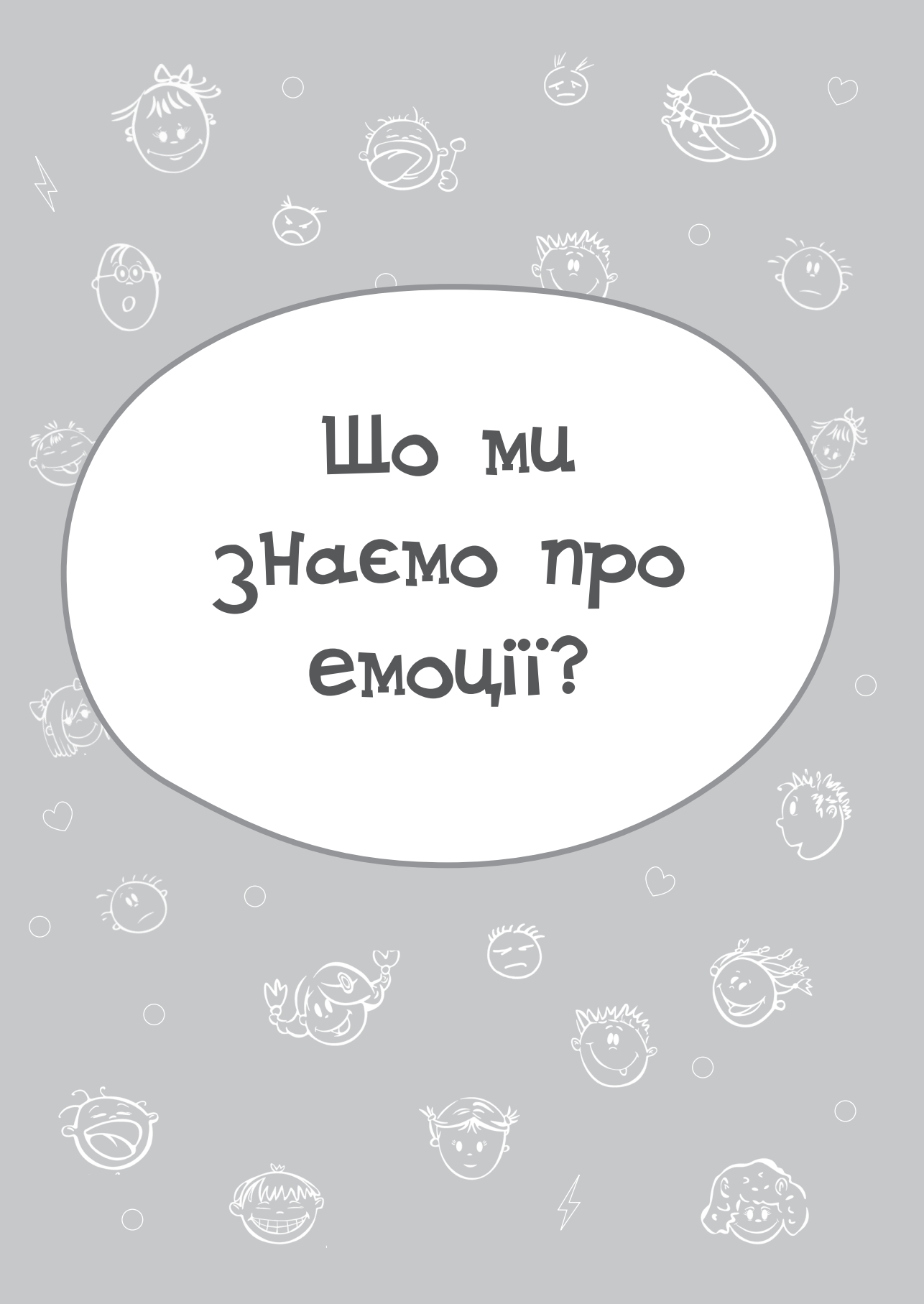
Ця книга написана для батьків, які прагнуть розуміти свою дитину, допомогти їй навчитися контролювати свою емоційну поведінку, хочуть дізнатися, що таке емоційний інтелект і як він формується. Дорослі дізнаються, чому в дітей виникають істерики, агресія, страхи і як слід поводитись у подібних ситуаціях.

І взагалі, щастя — це теж емоція. Бути щасливим можна навчитися і навчити дитину! Мабуть, саме цього бажають батьки.


**УДК 379.8**

**ISBN 978-617-00-3473-1**


© М. С. Малихіна, 2018  
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2018



**Що ми  
знаємо про  
емоції?**



## Що таке емоції і як вони "працюють"?



Ми відчуваємо різні емоції протягом усього нашого усвідомленого і неусвідомленого життя. Розпочинається все ще в утробі матері, багато в чому під впливом її емоційного стану, хоча й не лише. На фундаментальному рівні емоції є реакціями на довкілля (на відміну від настроїв і почуттів), адже вони дозволяють нам швидко відрізнити щось приємне від загрози. Емоції просочують наші думки, впливаючи на ухвалення рішень, визначення життєвих цінностей, на взаємодію з оточенням, повідомляючи інших людей про наш внутрішній стан; на ставлення до самих себе, на здатність будувати близькі стосунки, на успіхи в навчанні й роботі, на поведінку, готуючи наше тіло до дії. Без емоційного відгуку не відбувається жодного епізоду в нашому житті. Навіть якщо здається, що ми нічого не відчуваємо в поточний момент, це хибна думка, тому що існують неусвідомлювані емоції, яких ми не помічаємо. Незважаючи на це, «непомічені» емоції теж накладають відбиток на думки, поведінку, мотивацію і бажання.

Наука стрімко розвивається, тож останнім часом тему емоцій вивчають дедалі глибше. Завдяки біохімічним тестам і дослідженню активності ділянок мозку з'явилася можливість «обчислити емоції». У наше століття — століття технічного прогресу — машини можуть замінити людину в тих галузях, що потребують докладання фізичної сили або швидкого виконання розумових операцій. Та коли питання стосується емоцій, жоден суперкомп'ютер не може впоратися.

Зараз ми дедалі більше визнаємо вплив емоцій на наше життя. Наприклад, раніше повсюдно вважали, що для ухвалення правильного рішення важливо «вимкнути» емоції, добре все зважити і вирішувати з «холодною» головою. Адже є обдумані і зважені рішення, а є спонтанні. Хоча за найближчого розгляду виявляється, що в основі спонтанних рішень лежать не емоції, як раніше

*Наприклад, під час спільного дослідження Інституту майбутнього (IFTF, або The Institute for the Future) і науково-дослідного інституту Фенікса (The Phoenix Research Institute) було виявлено, які здібності знадобляться для отримання престижної роботи у 2020 році. Одна з них — високий емоційний інтелект, тобто «коректно дібране жестикулювання, емоції, тон голосу, визначення настрою співрозмовника значно підвищать продуктивність будь-якого спілкування. Вони дозволять кандидатам не лише отримати місце в хорошій компанії, а й адаптуватися потім у колективі, а за потреби — здійснювати необхідний вплив на найближче оточення.*

вважали, а життєвий досвід. Та як говорить Джона Лерер у своїй книзі «Як ми приймаємо рішення», емоції відіграють ключову роль у процесі ухвалення рішення: «Люди з ураженою ділянкою мозку, що відповідає за емоції, не можуть приймати рішення навіть за збереження аналітичних здібностей. Тому що наш вибір завжди є емоційним і коливається між «приємно» і «неприємно». Отже, найкраще, що ми можемо зробити, приймаючи рішення, — це зібрати всю необхідну інформацію і залишити її «перетравитися». Інтуїція сама підкаже, як слід вчинити». Тож людям потрібно вчитися довіряти своїм емоціям.

- **Афекти**

Серед емоційних явищ окремо виділяють афекти — вони відрізняються силою і стислістю протікання. За виникнення афекту гальмується решта психічних реакцій, наприклад голод або почуття втоми, а також почуття реальності і критичне ставлення до того, що відбувається. Малюки значно більше схильні до афектів, ніж дорослі.

- **Почуття**

Почуття — це результат узагальнення емоцій. Вони часто не пов'язані безпосередньо з конкретною ситуацією й іноді навіть можуть управляти простішими формами емоцій. Наприклад, залежно від наших почуттів до конкретних людей, ми відчуватимемо різні емоції в однакових ситуаціях з ними. Почуття відбивають власне оцінне ставлення до реальних чи абстрактних об'єктів.

- **Настрій**

Настрій — завжди більш чи менш тривалий стан. Власне слово *настрій* вказує на те, що відповідні емоції повільно розвиваються і переживаються впродовж тривалого періоду.

**Отже, емоції складно помітити, усвідомити й описати словами, але їх можливо обчислити в науковому експерименті. Кожна наша емоція має фізіологічний маркер, тобто супроводжується виділенням спеціальних гормонів і/або нейромедіаторів, які «запускають» у нашому організмі емоційну реакцію — ми починаємо «відчувати» емоцію і змінюємо свою поведінку.**

Як же влаштована ця система емоцій? Трохи теорії з нейропсихології

За обробку емоцій відповідає лімбічна система. Означення «лімбічна система» було вперше запропоноване П. Мак Ліном 1952 р. і на той момент складалося з низки утворень головного мозку, розташованих «на краю». З розвитком медицини кількість досліджуваних анатомічних утворень, що належать до цієї системи, розширювалася. Наразі вона налічує близько 12 структур мозку. Розташована ця система на межі неокортексу (нової кори) і належить до так званого середнього мозку. З еволюційної точки зору, це одна з найбільш «старих» ділянок мозку ссавців.

Лімбічна система отримує вхідні дані від різних зон мозку й усіх органів чуття.



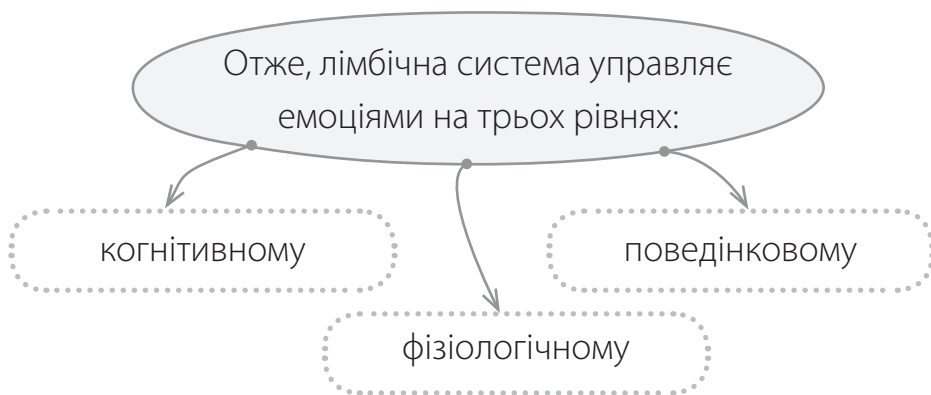
Через це емоції зачіпають майже всі системи мозку.

Одна з особливостей лімбічної системи — пріоритет швидкості над точністю і виживання над задоволенням. Наприклад, побачивши периферичним зором чорну пляму, ви можете злякатися, прийнявши її за павука, перш ніж усвідомите, що помилилися. Ця реакція — результат нашої еволюції. Від часів, коли існувала постійна загроза бути з'їденими або зустріти реального павука, лімбічна система «підстраховується», поки кора головного мозку не виправить перше враження. Свідоме сприйняття емоцій залежить від:

- уявлень про те, як треба реагувати на ситуацію;
- спогадів;
- причиново-наслідкових висновків;
- соціального контексту.

Саме тому до цілковитого формування кори головного мозку маленькі діти не здатні відчувати такі ж складні емоції, як дорослі. Водночас вони не здатні до такого ж чіткого регулювання поведінки.

*Наприклад*, перелякавшись, перебуваючи у стресі або істеричі, дитина віком від року до чотирьох не здатна заспокоїтися сама, а підлітки більше схильні до ризику порівняно з дітьми і дорослими. Лобова кора є еволюційно «наймолодшою», і дорослішає вона дуже повільно. Її зв'язки повністю формуються наприкінці підліткового віку.



- **Когнітивний рівень** — це розуміння, усвідомлення і раціональна регуляція емоцій. За це більшою мірою відповідає кора головного мозку. Завдяки когнітивному рівню ми розуміємо, яку емоцію переживаємо



в певний момент, що її викликало, і залежно від того, бажана вона чи ні, можемо або посилити, або усунути її. На когнітивному рівні ми можемо припустити, яку емоцію в нас викличе та чи інша людина або подія.

*Наприклад*, коли ви говорите дитині, яка тільки почала відвідувати дитячий садок, що завтра вона знову піде туди, то вона може розплакатися, тому що дитсадок для неї поки що є не дуже приємним місцем. Або ж малюк радіє, коли ви пообіцяли купити іграшку. Він вже відчуває певну емоцію, хоча подія ще не сталася. Так вмикається функція передбачення, дуже важлива, наприклад, у процесі навчання. Когнітивний рівень відповідає за вміння управляти емоціями (детальніше про це читайте в розділі про емоційний інтелект). Чим краще розвинений цей рівень, тим швидше ми можемо перемкнутися або заспокоїтися, якщо відчуваємо неприємні і сильні емоції. Але оскільки за цей рівень відповідає кора головного мозку, а як ми говорили вище, вона дозріває останньою, то дитина не може заспокоїтися сама і взагалі не розуміє, що й чому викликало в неї такий шквал емоцій.

- **Поведінковий рівень** — це наша безпосередня реакція на емоцію, тобто певна дія: плач, сміх, завмирання, крик, удари руками або ногами, тупотіння тощо. Власне кажучи, це зовнішні прояви емоцій, які ми можемо спостерігати і за якими часто «прочитуємо» емоції інших людей. Слід зазначити, що ми схильні визначати емоції

тих, хто нас оточує, виходячи з того, як ми самі поводимося, перебуваючи в тому чи іншому емоційному стані. Поведінковий рівень найлегше піддається управлінню з боку когнітивного рівня: бажаючи приховати або показати свої емоції, ми змінюємо свою поведінку.

*Наприклад*, ми можемо бути дуже засмучені, але намагатися поводитися нейтрально. Навпаки, актори в театрі, щоб передати емоцію, показують її перебільшено. Зважаючи на відставання розвитку когнітивного рівня, діти поведуться більш безпосередньо і часто набагато активніше проявляють емоції, ніж дорослі. З іншого боку, важливо пам'ятати, що якщо дитина не проявляє емоції на поведінковому рівні, це ще не означає, що вона її не відчуває. Це стосується здебільшого негативних емоцій. Якщо дитині забороняють

2011-го року провели дослідження «Асинхронність гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі активності матері і немовляти після припинення відповіді на плач немовляти в період відходу до сну». У матерів і дітей брали на аналіз слину і визначали, як змінюється рівень гормону стресу кортизолу. Дослідження показало, що в перші дні, коли немовля плакало, рівень кортизолу підвищувався і в нього, і в матері. Проте надалі, коли малюк уже не плакав, рівень гормонів стресу в нього, як і раніше, підвищувався і довго тримався на стабільно високому рівні. У матері ж, яка не чула дитячого плачу, рівень кортизолу більше не зростав, і вона вважала, що з дитиною все добре. Адже саме поведінка виконує сигнальну функцію емоцій, даючи іншим розуміння нашого стану.