

# Unit 1. Feelings: основные аспекты и значение темы

Исследование чувств и эмоционального интеллекта в жизни современных подростков.



# Чувства и эмоции: ключ к внутреннему миру и языку

Понимание чувств — основа культуры и коммуникации. Английский язык богат идиомами и устойчивыми выражениями для передачи эмоций, что важно в межкультурном общении.



# Разграничение понятий: чувства и эмоции

Чувства — длительные, осознанные состояния, отражающие субъективное отношение к окружающему и себе, формируются на основе опыта и размышлений.

Эмоции — кратковременные, интенсивные психофизиологические реакции, такие как страх, гнев и удивление, возникающие спонтанно в ответ на события.

Сложные чувства, например любовь или зависть, представляют собой преобразованные эмоции, интегрированные в сознательную личностную оценку.

# Классификация чувств: ПОЗИТИВ И НЕГАТИВ



Позитивные чувства включают радость, вдохновение и благодарность, способствуя развитию социальной сплочённости и творческому росту личности.

Негативные чувства, такие как грусть и тревога, важны для адаптации, но требуют контроля для предотвращения деструктивных последствий.

# Психологические аспекты чувств подростков

Подростковый возраст характеризуется высокой эмоциональной переменчивостью и поиском самоидентичности в сложных социальных условиях.

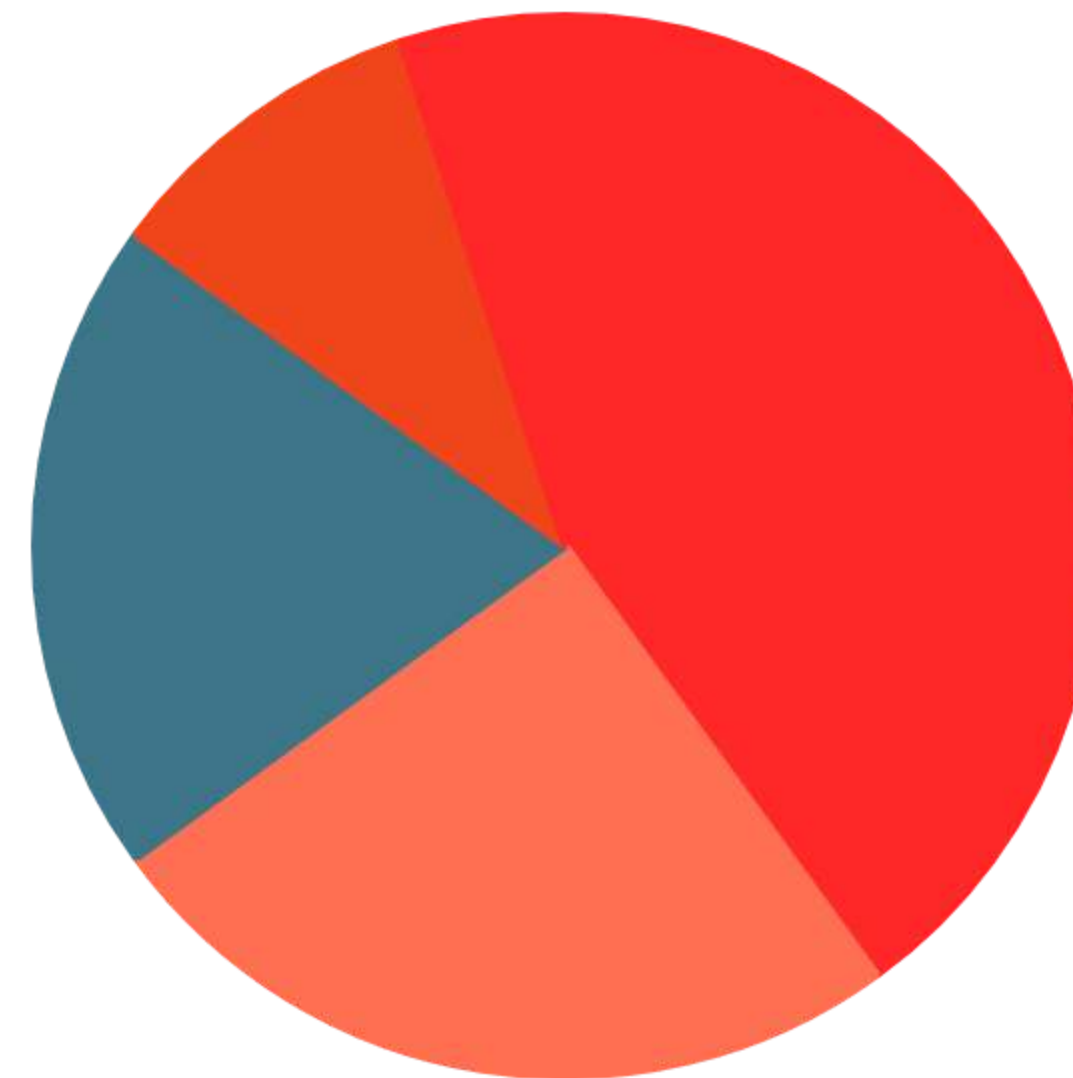
Гормональные изменения влияют на эмоциональные реакции, усиливая восприимчивость к внешним раздражителям и внутренним переживаниям.

Важную роль играет формирование эмпатии и развитие навыков эмоционального самоконтроля через взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Образовательные и семейные среды воздействуют на эмоциональный климат, поддерживая или усложняя эмоциональную зрелость подростков.

# Распределение чувств у старшеклассников: статистический обзор

Радость Тревога Грусть Злость  
Страх

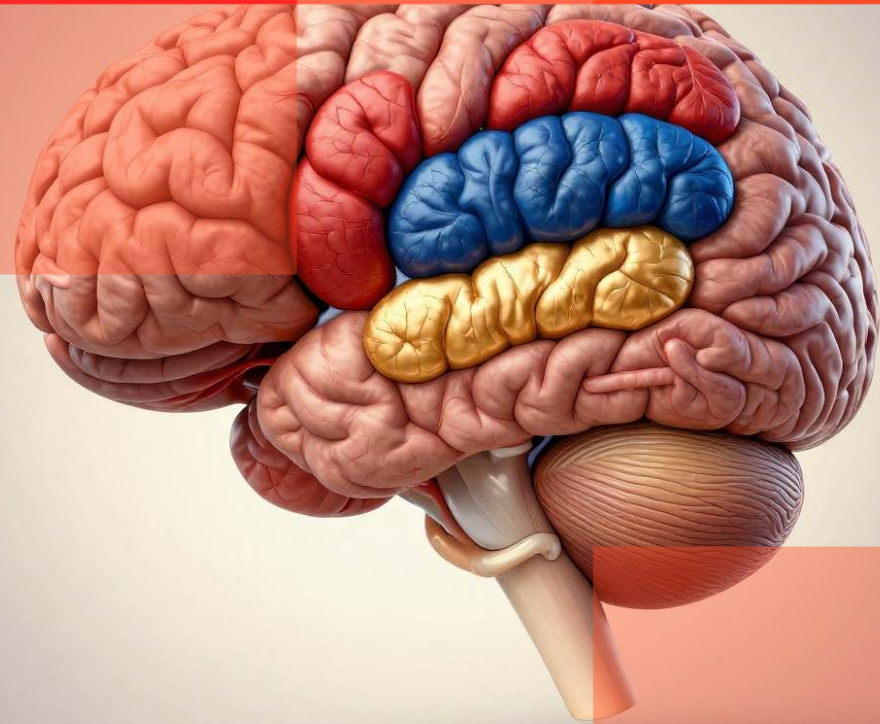


Радостные переживания преобладают, однако тревога и грусть сохраняют значительную часть эмоционального спектра.

Данные свидетельствуют о необходимости поддерживать эмоциональное здоровье и развивать навыки саморегуляции у подростков.

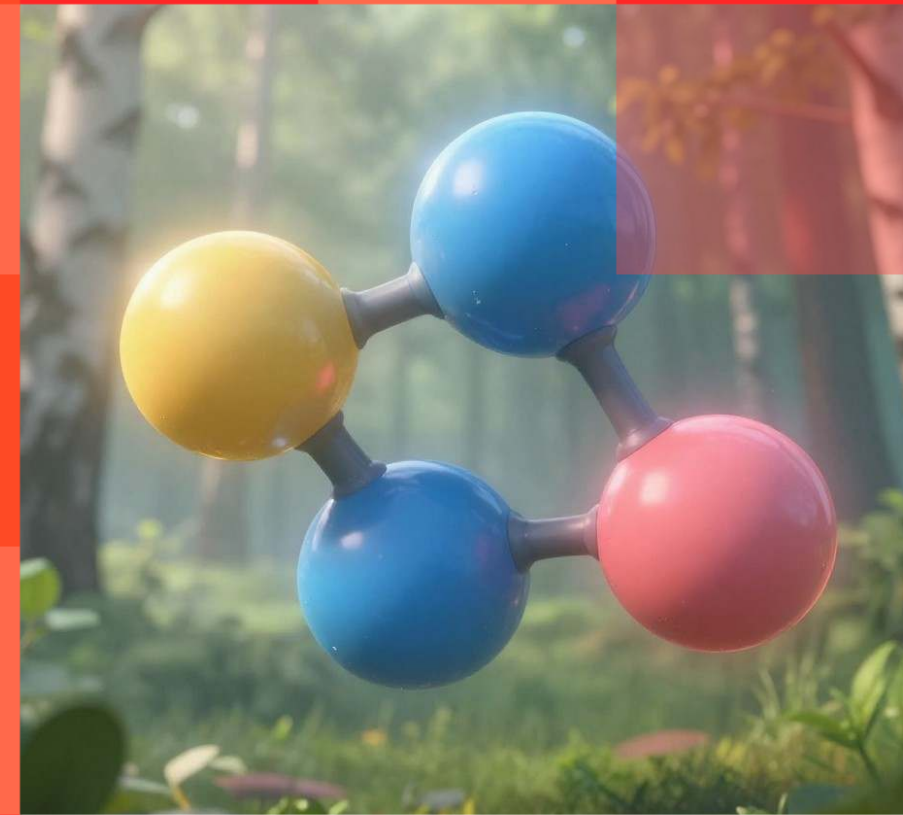
Росстат, 2023

# Биологическая основа эмоциональных состояний



## Роль лимбической системы в эмоциональной регуляции

Амигдала отвечает за распознавание угроз, гиппокамп — за хранение эмоциональной памяти, а гипоталамус регулирует физиологические реакции. Вместе они формируют поведение в ответ на эмоции.



## Гормоны и настроение: дофамин, серотонин, окситоцин

Дофамин стимулирует чувство радости и мотивации; серотонин поддерживает эмоциональную устойчивость; окситоцин усиливает социальную привязанность и доверие между людьми.

# Значение чувств в поведении и выборе

Позитивные эмоции повышают творческую активность и способствуют формированию прочных социальных связей среди подростков.

Негативные чувства зачастую провоцируют импульсивность и конфликтность, снижая учебную мотивацию и устойчивость к стрессу.

Решения подростков во многом зависят от текущего эмоционального состояния, влияя на эффективность и качество выбора.

# Соответствие жизненных ситуаций и вызываемых чувств

Примеры ситуаций и типичные эмоциональные реакции подростков в разных обстоятельствах.

Одинаковая ситуация может вызывать разные эмоции у разных подростков, отражая индивидуальные особенности восприятия.

Мониторинг школьников РФ, 2022

| Ситуация    | Вызванные чувства      |
|-------------|------------------------|
| Экзамен     | Тревога                |
| Успех       | Радость                |
| Ссора       | Злость, обида          |
| Поддержка   | Благодарность, радость |
| Одиночество | Грусть, тоска          |

# Проявление чувств на английском в межличностном общении

В английском языке чувства выражаются через простые конструкции: I feel..., I am excited, I am worried, что облегчает передачу эмоций.

Идиомы, например, to be on cloud nine или to feel blue, обогащают языковое выражение и делают речь эмоционально насыщенной.

Невербальные средства — мимика, интонация, жесты — дополняют вербальные выражения, создавая полное эмоциональное сообщение.

Спонтанное выражение эмоций способствует установлению доверия и улучшает качество межличностного взаимодействия.

# Эмпатия и умение понимать чужие чувства



## Что такое эмпатия?

Эмпатия — это способность распознавать и чувствовать эмоции других людей. Она помогает более точно понимать переживания окружающих и реагировать на них адекватно и чутко.

## Роль эмпатии в подростковом коллективе

Высокий уровень эмпатии способствует созданию гармоничной атмосферы в группе и снижает риск конфликтов. Это важный фактор успешного общения и построения доверительных отношений.

# Эмоциональный интеллект: ключевые компоненты и значимость

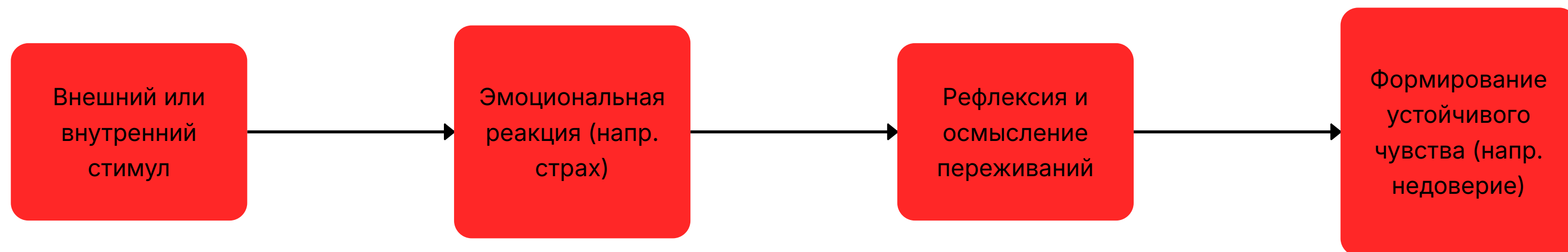
Самосознание позволяет подросткам осознавать собственные эмоции и их влияние на поведение, что является основой для дальнейшего эмоционального развития.

Саморегуляция помогает контролировать импульсивные реакции и поддерживать внутреннее равновесие в сложных ситуациях, что укрепляет психологическую устойчивость.

Социальная осведомленность и управление отношениями обеспечивают эффективное взаимодействие в коллективе и способствуют построению крепких межличностных связей.

# Поэтапный процесс формирования чувства на основе ЭМОЦИИ

Модель эмоциональной трансформации с учётом культурного и индивидуального контекста



# Культурные различия в выражении и интерпретации чувств (английская и российская традиция)

В англоязычных странах распространена сдержанность в выражении негативных эмоций и активное поощрение позитивных, что отражается в языковых и социальных нормах.

В российской культуре эмоциональные проявления более открыты как в позитивном, так и негативном выражении, что связано с культурными особенностями взаимодействия.

Межкультурные коммуникации осложняются языковыми барьерами и разницей в восприятии эмоций, что требует развития межкультурной чувствительности.

# Типичные трудности управления чувствами у подростков

## Подавление эмоций и страх осуждения

Многие подростки скрывают свои чувства из-за страха быть непонятыми или осмеянными. Такое подавление может привести к внутренним конфликтам и снижению доверия в общении.



## Перепады настроения и сложности в вербализации чувств

Резкие изменения эмоционального состояния затрудняют самоконтроль, а нехватка словарного запаса мешает точно выразить переживания, усиливая эмоциональное напряжение.



# Методы осознанного управления чувствами и эмоциональной саморегуляции

Самоанализ помогает подросткам осознавать свои эмоции и выявлять причины их возникновения, что способствует снижению стрессовых реакций.

Ведение дневника эмоций улучшает понимание эмоциональных паттернов и способствует развитию навыков саморегуляции в сложных ситуациях.

Дыхательные практики и техники mindfulness снижают уровень тревоги и улучшают концентрацию, поддерживая эмоциональное равновесие.

Обсуждение переживаний с близкими или специалистами помогает получить поддержку и развить устойчивость к эмоциональным вызовам.

# Связь между уровнем рефлексии и эмоциональным благополучием

Данные показывают, что богато развитая рефлексия способствует снижению тревожности и улучшению общего эмоционального состояния подростков.

Рефлексия играет ключевую роль в снижении конфликтности и повысит успешность как в учебе, так и в личной жизни.

ВШЭ, 2021



# Психосоматические последствия неуправляемых чувств



Хроническое негативное эмоциональное состояние может вызывать физические недомогания: головные боли, расстройства пищеварения и проблемы со сном.

Положительные эмоции укрепляют иммунитет, повышают работоспособность и общее качество жизни, создавая основу для здоровья и благополучия.

# Рекомендации по развитию эмоциональной грамотности (на русском и английском языках)

Систематически развивайте словарный запас чувств и эмоций, изучая как русские термины, так и английские аналоги, чтобы свободно выражать внутренние состояния.

Практикуйте ежедневное выражение собственных эмоций словами и фразами, что способствует лучшему пониманию себя и роста эмоционального интеллекта.

Регулярное обсуждение эмоциональных переживаний на английском языке помогает расширить коммуникативные навыки и облегчает межкультурное взаимодействие.

# **Заключение: важность развития эмоциональной компетентности у подростков**

Чувства формируют мышление, поведение и отношения подростков, а их грамотное выражение и понимание способствуют успешной социализации и адаптации в современном мире.

