***Положительные эмоции и их значение в жизни человека***

Психологами и исследователи позитивной психологии проводилось изучение влияния положительных эмоций, таких как радость, надежда, благодарность и любовь в жизни человека на качество жизни и их влияния на значимые события.

И вот, что удалось выяснить в ходе этих исследований:

- положительные эмоции решают проблемы, связанные с личностным ростом и развитием, так как радость подталкивает к игре, как к источнику этой радости, интерес к исследованию, удовлетворение к расстановке приоритетов и т.д.

- даже если, положительные эмоции вы создаете сами и ненадолго, они могут иметь глубокие и прочные последствия. Если вы наслаждаетесь прогулкой, веселитесь с друзьями, играете с детьми, вы не просто проживаете приятные моменты, а улучшаете свое здоровье и благополучие в перспективе.

- положительные эмоции, это больше, чем просто «чувствовать себя хорошо» в настоящее время. Представители позитивной психологии утверждают, что положительные эмоции помогают снизить физиологический "ущерб" на сердечно-сосудистую систему.

Плохое влияние сильнее хорошего, так как негативные эмоции должны кричать, чтобы спасти нам жизнь. Поэтому мы чаще замечаем негатив, чем позитив. Однако это совершенно не означает, что положительных эмоций в нашей жизни меньше, чем плохих.

**Фактически положительные события более часты, чем отрицательные!**

В подтверждение этому есть соответственные научные данные. В нашей жизни происходит очень много хорошего. А вот позволяем ли мы позитивным событиям превращаться в позитивные эмоции – это уже вопрос выбора каждого. Но, хотите того или нет, вы все время чувствуете эти мягкие позитивные эмоции в течение всего дня, хотя чаще всего мы называем их средними или нейтральными. Нейтральные эмоции – это положительные эмоции, которые мы не признаем или не осознаем в данную минуту. И если вы признаете их, начнете их замечать – вы усилите их и предоставите им поле для их волшебной внутренней работы!

Например, солнце с утра может вызвать у нас улыбку – это радость.

РАДОСТЬ приводит к игре у детей или любимому занятию у взрослых.

Положительная новость может вызвать интерес.

ИНТЕРЕС побуждает к исследованию, изучению

Хорошо выполненное дело или поручение вызывает чувство удовлетворения.

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ приносит наслаждение.

Для любого проявления любви или симпатии в течение дня всегда есть место.

ЛЮБОВЬ охватывает все перечисленные эмоции и рождает их заново и заново

Расширим немного список:

радость → игра → физические и социальные навыки (т. е. мы учимся чему-то новому, взаимодействовать);

интерес → исследование → получение новых знаний;

удовольствие → наслаждение → жизненные приоритеты.

Все испытанные нами ранее положительные эмоции хранят наши ресурсы, которые можно использовать в трудные времена, начиная с физических сложностей и заканчивая интеллектуальными. Опираясь на прошлый опыт, можно быстро найти способ решения проблем, а также социальные – получение помощи от окружающих.

Поэтому мы приходим к тому, что положительные эмоции не просто поднимают нам настроение. Они нас развивают и берегут.

Составитель: педагог-психолог Пескова Ю.В.

ГБОУ «Центр «Дар»

Используемые источники:

https://levelself.ru/duxovnost/spisok-polozhitelnyx-emocij-cheloveka.html

<https://levelself.ru/duxovnost/spisok-polozhitelnyx-emocij-cheloveka.html>

https://psychologies.today/10-pozitivnyh-emocij-i-ix-znachenie/