

Ми знаходимо в житті лише те, що самі вкладаємо в нього

Ми знаходимо в житті лише те, що самі вкладаємо в нього.

(Ральф Уолдо Емерсон)

У будь-який момент свого життя людина так чи інакше ставиться до себе, інших людей, різних подій та явищ, що відбуваються навколо неї. Деякі події викликають у неї радість, захоплення, інші – тугу, смуток, розчарування. Емоції супроводжують різні прояви життєдіяльності людини і є одним із головних механізмів внутрішньої регуляції її психічної діяльності та поведінки. Так як система емоційних реакцій – складний механізм, і як в кожному складному механізмі в ньому можуть відбуватися збої. Свідомість і несвідомі установки втручаються в емоційну реальність і породжують конфлікти всередині особистості і з оточуючими людьми.

З метою сприяння розумінню власного емоційного стану, наявності наслідків до кожної дії, вчинку, поведінки та розвитку вміння їх аналізу 17 серпня 2021 року для під облікових Білгород-Дністровського районного відділу філії Державної установи «Центр пробації» в Одеській області психологом відділу Оленою Чумак було проведено тренінгове заняття на тему «Думки, емоції та дії»

Під час заняття учасники активно приймали участь у запропонованих вправах, обігравали ситуації та визначали важливість позитивних думок, необхідність управління емоціями та їх вплив на життя і поведінку з оточуючими. Адже емоційні реакції необхідні, щоб ми пристосувалися до навколишнього світу, і коли ми вміємо керувати емоціями – адаптація відбувається краще, ми стаємо щасливішими і успішнішими.

