**Навыки транслирования эмоций**

**Подготовка**

Не требует подготовки.

**Практика**

Основной смысл эмоций — это обмен информации внутри себя и с окружающими людьми. Обычно мы передаем эмоции с помощью мимики, жестов и других, порой очень бурных, телесных проявлений. Они передаются от человека к человеку без контроля разума и вызывают реакцию огромной силы. Схема следующая: ваши эмоции воздействует на эмоции собеседника, а его эмоции на его тело. И здесь разум одного и другого собеседника, можно сказать, полностью отключен. Поэтому такой способ передачи эмоций непредсказуемый и не всегда ведет к хорошим результатам.

Другой вариант поведения – это скрывание своих эмоции. Но бесстрастность может быть воспринята собеседником как невнимательность, незаинтересованность. Особенно противопоказано такое поведение в общении с детьми.

Потренируемся высказывать свои эмоции собеседникам, но не в «чистом» виде, а уже в переведенном на язык слов. Если какое-то наше внутреннее состояние высказано словами, то оно становится меньше, а мы спокойнее, поэтому выражать эмоции с помощью слов полезно. Например, вам предстоит выступление перед аудиторией, и вы очень волнуетесь. Как снять хотя бы часть своего напряжения и расположить публику? Достаточно начать речь словами «сегодня мое первое выступление, и я сейчас очень сильно волнуюсь».

Другая сторона процесса – умение принять эмоции собеседника не на свой телесный и эмоциональный план, а на план сознания. Как это сделать? Опять же проговорить. Помимо прочего это продемонстрирует собеседнику ваше участие, внимательность и снимет напряжение. Например, если раздраженному человеку говорить много раз «успокойся, успокойся», то раздражения внутри него становится еще сильнее, потому что человеку кажется, что вы отнимаете у него право распоряжаться своими чувствами. Если же вы, например, скажете «я вижу, что ты злишься, объясни почему», то вы принимаете эмоции своего собеседника и демонстрируйте готовность к диалогу.

Что бы говорить про эмоции нужно учесть несколько важных моментов.

Во-первых, это должны быть «я-послания», т.е. говорить нужно от собственного лица. Например, я сейчас расстроена, я сейчас чувствую себя не очень уверено.

Во-вторых, не надо превращать «я-послание» в скрытое «ты-послание» и предавать ответственность за свои чувства другому человеку. Например, вы говорите своему супругу «я сейчас очень рассержена, потому что ты то-то не так сделал».

В-третьих, хорошо «я-послание» завершать тем, чтобы прямо сказать о своих желаниях. Но со спокойной интонацией и не превращать это в приказ. Например, так «я рассержена, потому что у нас не горят лампочки и мне неудобно работать, можешь ли ты сейчас их заменить?».

Затронем такой интересный вопрос «думать и чувствовать, возможно ли это делать одновременно?». Нет, наше тело так устроено, что в один момент времени оно может делать только что-то одно. Если человек не научен чувствовать или запрещает это себе, это заметно даже в его речи. От него часто можно услышать, например, такую фразу «я думаю, что я люблю». Мозг не способен чувствовать, он может думать. Поэтому, когда мы «спрашиваем» его о том, что «он думает», он начинает придумывать. И в этот момент мы теряем контакт с чувствами, перестаем считывать сигналы тела. А через какое-то время, часто очень длительное, нам приходится признать, что мы не знаем себя, не знаем, чего мы хотим и недовольны жизнью, которую ведем.

Что же делать? Разделить мысли и чувства, и позволить им обособленно полноценно функционировать для нашего блага.

Выполните следующее упражнение. Первая часть. Представьте свое любимо блюдо и начните его кушать в своем воображении, ощутите вкус и аромат, насладитесь им. А теперь ответьте себе на вопрос - где вы в этот момент, в голове или в теле, что сейчас работает? И вообще, есть ли какие-то мысли в этот момент или вы полностью сосредоточены на ощущениях? Вторая часть. Не переставая есть начните думать, например, о том, какой вкус у этого блюда, насколько оно полезно, из каких ингредиентов приготовлено, насколько сильно оно вам нравиться. Теперь проанализируем. Ушли вкусовые ощущения на второй план? Так же ли вам вкусно, как было до того, как вы начали думать? Вкус и аромат остались прежними или стали менее выраженными?