

Дети постепенно учатся на реакциях окружающих, какие выражения лица соответствуют различным эмоциям. Правила, устанавливающие как выражать или подавлять свои чувства в зависимости от ситуации, называют «Display Rules». Они помогают усилить, ослабить, нейтрализовать или замаскировать проявление чувства.

- Усиление: эмоция выражается намного сильнее, чем ощущается на самом деле; например, проявление радости при получении подарка, который на самом деле не кажется вам таким уж хорошим.
- Ослабление: выражение чувства редуцируется, поскольку было бы неуместно в данной ситуации; например, злость на начальника.
- Нейтрализация: попытка не проявлять чувства (Poker face — «непроницаемое» выражение лица при игре в покер — Прим. ред.).
- Маскировка: человек пытается продемонстрировать иное чувство, а не то, которое он испытывает в действительности. Например, казаться веселым при смущении, страхе или гневе.

Дети изучают правила обращения с чувствами как через реакцию взрослых на их поведение, так и на примере своих близких. Таким образом, то, чему они учатся в первые годы жизни, сильно зависит от их окружения. Усвоенные в раннем детстве правила подсознательно оказывают огромное влияние на эмоциональную компетенцию в юношестве и взрослой жизни.

### Пример: Ложная стратегия

- Анна часто плачет по малейшему поводу. Например, если ей не удастся рисунок так, как бы ей хотелось. Ее родители не выносят этого и часто реагируют раздражительно: «Прекрати ныть! Рисунок не так уж и плох. — Если ты не прекратишь плакать, я запру тебя в твоей комнате. — Не притворяйся!». (Пример реакции: защищаться, недооценивать, не одобрять.)
- Чему научится Анна через такую реакцию? Ее разочарование и печаль — настоящие. Она усвоит, что эти чувства являются нежелательными и что она не должна их проявлять. Она научится подавлять их в дальнейшем (ослаблять/нейтрализовывать), останется, наедине со своими переживаниями и не будет искать альтернативные пути по преодолению разочарования, например, как одним штрихом можно было бы исправить рисунок, как **любовь** родителей, их утешение, участие или небольшая поддержка могут восстановить ее душевное равновесие.
- Не исключено, что в будущем ей будет сложно вовремя осознавать свое разочарование и справляться с проблемами. Импульс к выяснению причин и действию

## Учиться на примерах

Автор: Swordhammer  
19.09.2010 23:01 -

---

она получит только тогда, когда больше невозможно будет это игнорировать (например, эскалация проблемы, болезнь, депрессия). Однако на этой поздней стадии решать проблемы намного сложнее. По аналогии она будет реагировать на горе других людей — соответственно, грубо или отстраненно.

## Другие культуры — другие обычаи

Обращение с чувствами сильно детерминировано культурой. К примеру, в Японии выражение гнева — табу. Это считается невежливым и неуместным. Даже родители в общении с детьми не проявляют гнев, а пытаются найти другие способы воздействия. Они также стараются воспрепятствовать проявлению гнева у своих детей или смягчить его. Тем самым дети усваивают, что гнев — это чувство, которое надо подавлять на ранней стадии и ни в коем случае не демонстрировать.

Воспитание, примеры для подражания и культурное влияние играют важную роль в эмоциональном развитии. Обращение с эмоциями изучаемо а, следовательно, изменяемо. Здесь используются все меры для развития социальной, эмоциональной и личностной компетенций.

Есть последняя любовь, несчастная любовь, мимолетная любовь, сладкая любовь, дурманящая любовь, истинная любовь, дивная любовь, нереальная любовь, мужская любовь, женская любовь, страстная любовь...

Но, какой бы ни была она - **любовь** - неизменный повод для многочисленных дискуссионных изысканий, зачастую представляется как математически выверенный процесс взаимоотношения индивидуумов вне эмоционального контекста. Контраст и противоречие сущностей и явлений нашего безумного мира.

Попробуйте взглянуть на самый волнующий **форум любви** в интернете.

Впервые появился оригинальный способ наказать своего обидчика или обидчицу! - Повесь его на уникальную Доску позора! **Доска позора** к Вашим услугам!

## Учиться на примерах

Автор: Swordhammer  
19.09.2010 23:01 -

---