ГБОУ школа № 657 Приморского района Санкт-Петербурга

«Эмоции и чувства»

Как трудно порой понять, что чувствует другой человек!

От умения ориентироваться в сложном мире самых разных человеческих чувств зависят наш характер, настроение, поведение, и отношение к окружающему, а в целом – жизненный успех каждого.

Но даже если оставить в стороне пресловутую успешность, очевидно, что чем более развита эмоциональная сфера, тем лучше человек «встроен» в социум, тем плодотворнее, богаче его отношения с окружающими, выше его удовлетворённость жизнью в целом.

Так что же такое эмоции и чувства?

Объяснить, что такое эмоции и чувства, кратко не получается. Так как они охватывают очень широкий спектр жизни, деятельности, человеческих отношений. Только самих эмоций может быть сотни, причём каждая из них окрашена в новые оттенки, значит, и характеризуется всегда по-другому. Например, удовольствие. Это ощущение всегда бывает разным: если мы получаем его от работы, то оно с примесью чувства гордости; если от хобби, то тут отмечается налёт релаксации и лёгкости; от общения с подругой – близость и доверие. Одним словом, каждая эмоция всегда выглядит поновому в зависимости от конкретной ситуации.

Эмоции человека — это его внутренние переживания по отношению к тому или иному человеку, предмету, явлению или действию. Они могут быть окрашены в позитивные или негативные тона.

Чем же отличаются эмоции и чувства? Часто эти два явления путают. И это неудивительно: они очень похожи, часто даже идентичны. Несмотря на это, различия всё-таки существуют.

Психология характеризует эмоции как временное состояние, возникшее в виде ответной реакции на события, происходящие в данный момент. Эмоции ситуативные: если мы хотим есть, то испытываем голод. Но стоит нам перекусить, как потребность и связанная с ней эмоция исчезают. Всё зависит от конкретных обстоятельств, времени, места и даже компании людей.

Чувства же, наоборот, вторичны. Они основаны на эмоциях, только время их действия более длительное. Например, вы испытываете временную симпатию при знакомстве с человеком. Это эмоция. Через какое-то время она

трансформируется и перевоплощается в дружбу, уважение, любовь, которые уже являются чувствами. Чувство уже не зависит от перемены ситуации и будет сопутствовать нам всю жизнь (или какой-то отрезок жизненного пути).

Эмоции и чувства разделяет тонкая грань. При знакомстве детей с эмоциями и чувствами следует уделять внимание развитию умения различать состояния, выделять в них характерные черты, выразить словесно свои ощущения, возникающие при определенном чувстве, обучать умению передавать своё или чужое эмоциональное состояние через его название, понимание и описание. Важно дать возможность детям понять и прочувствовать определенное эмоциональное состояние, выразить его при помощи мимики и жестов и перевести полученные в результате ощущения на словесный уровень — составить описательный рассказ с опорой на рисунок или личный опыт ребенка.

Здесь поможет как изучение словаря синонимов (радостный, веселый; грустный, печальный; злой, гневный и т.д.) так и специальные игры с карточками, книги, посвящённые эмоциям, психотерапевтические сказки. На развитие эмоциональной сферы также хорошо работают все творческие занятия, но именно как свободное творчество или работа под музыку. Все телесные практики — танцы, игры, массажи, и всевозможные «обнимашки» также, безусловно, хороши. Эмоции и чувства наиболее интенсивно развиваются в соответствующем возрасту детей виде деятельности — в игре. Игра для детей является не только ведущим, но и наиболее насыщенным переживаниями видом деятельности.

Чем больше оттенков эмоций будет знать, и различать ребёнок, тем богаче будет его эмоциональная жизнь.