

Поговорим о мире эмоций и чувств

"Решающую роль в понимании внутренних процессов, происходящих в организме, играют эмоции..."

Гиппократ

Эмоции играют важную роль в жизни ребенка, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, в жестах, во всем поведении.

Развитие эмоциональной сферы ребенка является важным показателем в понимании мира маленького человека и свидетельствует о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития.

Что такое эмоция? **Эмоции** – это реакция человека на воздействия внутренних и внешних раздражителей. Эмоции выражают отношение человека к складывающимся или возможным ситуациям и носят ситуативный характер.

К эмоциональным состояниям человека относятся:

настроение – общее стойкое актуальное состояние человека, определяющее его общий тонус и активность;

страсть – сильная, все себе подчиняющая увлеченность человека кем-либо или чем-либо;

аффект – яркое, кратковременное эмоциональное переживание;

чувства – высшие человеческие эмоции, связанные со значимыми людьми, событиями, предметами;

стресс – состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных условиях.

Эмоции могут быть *положительными и отрицательными*. Положительные эмоции большинство из нас устраивают, их хочется сохранять подольше. А вот отрицательные мешают, напрягают, поэтому от них хочется избавиться.

Чувства – это своеобразно выраженное переживаемое человеком отношение к окружающей действительности. Чувства могут носить социальный характер – например, чувство ответственности, чувство долга...

Пример различия эмоций и чувств: эмоция (которую человек внешне проявляет) – радость; чувство (которое человек при этом испытывает) – удовольствие, счастье, веселье. Эмоция – гнев, чувство – раздражение.

В дошкольном возрасте чувства господствуют над всеми сторонами жизни ребенка, придавая им окраску и выразительность. Поэтому эмоциональному воспитанию ребенка нужно уделять внимание не меньше, чем интеллектуальному и нравственному.

Здоровые эмоции – это психическое и психосоматическое здоровье, адекватное восприятие мира, перспективное интеллектуальное развитие, устойчивая нравственная позиция, а также позитивное отношение к жизни и миру.

Вопрос для размышления. Определите свой эмоциональный словарь: назовите как можно больше понятий чувств и эмоций. Как часто Вы используете эти слова для выражения своего эмоционального состояния?