

Чувства человека





Ежедневно в жизни человека происходит множество событий. Они вызывают определённый внутренний отклик, который выражается в виде эмоций и чувств. Границу между чувствами и эмоциями определить очень трудно, но важно понимать различие между ними. Давайте разберёмся, чем чувства человека отличаются от его эмоций. Эмоция — интенсивное, но краткое переживание. У нее есть четкая и конкретная причина. То есть это мгновенная реакция на раздражитель, например, если мы пугаемся, ускоряется сердцебиение. Это бессознательная реакция — именно поэтому ее невозможно контролировать, то есть «отключить» эмоции нельзя, так как эмоции врожденные и их проявление одинаково для всех людей (радуясь — улыбаемся, злясь — хмуримся).

Чувства — более глубокое и сложное переживание : это то, как мы переживаем эмоции внутри себя. Возникающие эмоции объединяются с мыслями и воспоминаниями, после чего превращаются в чувство. Но для этого нужно время, иногда годы. Чувства не возникают просто так и не исчезают в один момент, они длительны и становятся основой для нашего восприятия окружающего мира и своего места в нем.

Благодаря органам чувств (глаза, уши, нос, кожа, язык) человек видит, слышит, ощущает вкус, запах и т.д., то есть получает, анализирует информацию, воспринимает происходящее, познает окружающий мир, самого себя и других людей.

## Органы чувств человека:



**1** Уши — это органы слуха.



**2** Глаза — это органы зрения.



Кожа — это **3** орган осязания.



Нос — это орган обоняния. «Обонять» **4** значит «ощущать запах».

МОЗГ



Язык — это орган вкуса. **5**





У каждого человека органы чувств развиты по-разному, поэтому и восприятие окружающего мира и переживания с этим связанные тоже разные, каждый человек испытывает чувства по-своему. И то, что может обрадовать одного, способно огорчить другого. Один и тот же предмет или живое существо может вызывать у разных людей противоположное отношение, так как чувства отражают особенности внутреннего мира людей, их моральные принципы. Они складываются под воздействием воспитания, семьи, друзей, образования и культуры.

Понимание эмоций и чувств — это навык, который можно и нужно тренировать. Он помогает общаться, развиваться и учиться. Понимая свои эмоции можно выразить их словами, а не только действиями. Эмоции могут быть положительные и отрицательные.



## Для чего нам нужны чувства?

Чувства и эмоции помогают нам принимать решения и находить взаимопонимание с окружающими людьми, помогают нам понимать себя и правильно воспринимать других людей. Это помогает избегать конфликтов и проблем, дает возможность быть более дружелюбными и сочувствующими.

Чувства и эмоции помогают ориентироваться в окружающем мире и понимать его. Благодаря им мы ощущаем опасность или безопасность. Они дают нам понять, что что-то не так или наоборот, что все в порядке в окружающей нас среде или в отношениях с другими людьми. Чувства и эмоции - помогают нашей фантазии, придают нашей речи убедительность, яркость и живость, они обогащают нашу жизнь. Каждый человек имеет право на любую эмоцию, имеет право чувствовать и выражать свои чувства. Но важно учиться их контролировать и выражать их в так, чтобы они были понятны другим и не причиняли никому вреда. Некоторые люди выражают свои чувства и эмоции в музыке, в поэзии, живописи. Поэтому если испортилось настроение, стало грустно, то можно почитать книгу, порисовать, послушать веселую музыку, посмотреть комедию или пообщаться с тем, кто нравится. Обиду и злость не следует срывать на других, лучше побыть в одиночестве и подумать над проблемой, из-за которой это произошло или поделиться с родителями и близкими людьми. Чувства помогают справляться со стрессом и эмоциональными трудностями. В целом, чувства играют важную роль в жизни и выполняют множество функций, которые помогают жить полной и счастливой жизнью.

## Чувства – основа межличностных отношений

Чувства,  
сближающие  
людей



Чувства,  
затрудняющие  
отношения

- Удовольствие;
- Радость;
- Блаженство;
- Восторг;
- Восхищение;
- Гордость;
- Доверие;
- Уважение
- Благодарность;
- Любовь.



- Зависть;
- Горе;
- Обида;
- Гнев;
- Тоска;



Чувства играют ключевую роль в жизни каждого человека, влияя на наше поведение, восприятие окружающего мира и качество жизни. Они дают нам возможность учиться, расти и развиваться как личность, формировать свои взгляды на жизнь, изучать и пополнять свои знания и навыки. Чувства имеют разнообразные формы и проявления поэтому ими нужно учиться управлять. А чтобы научиться это делать можно завести дневник эмоций, отмечая в нем те эмоции и чувства, которые испытываешь по отношению к чему-либо или к кому-либо, сравнивая и оценивая их. Можно для начала воспользоваться таблицей чувств.

Таблица чувств		
	Что я чувствую	Что я могу сделать
5	 Мне нужна помощь!	<input type="checkbox"/> Нарисовать комикс  <input type="checkbox"/> Поговорить с кем-нибудь 
4	 Я очень расстроен	<input type="checkbox"/> Раскрашивать  <input type="checkbox"/> Думать об океане 
3	 У меня проблема	<input type="checkbox"/> Слушать музыку  <input type="checkbox"/> Глубоко дышать 
2	 Все неплохо	<input type="checkbox"/> Попить воды  <input type="checkbox"/> Погулять 
1	 Прекрасно себя чувствую!	



# ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

- 1 В течение недели записывай эмоции и события, которые их вызвали.
- 2 Отмечай цветом свои эмоции.

НАЗВАНИЕ ЭМОЦИИ	СОБЫТИЕ, КОТОРОЕ ВЫЗВАЛО ЭМОЦИЮ	ЦВЕТ МОЕЙ ЭМОЦИИ
Пн _____	_____	<input type="radio"/>
Вт _____	_____	<input type="radio"/>
Ср _____	_____	<input type="radio"/>
Чт _____	_____	<input type="radio"/>
Пт _____	_____	<input type="radio"/>
Сб _____	_____	<input type="radio"/>
Вс _____	_____	<input type="radio"/>

3 Какие эмоции преобладали у тебя на этой неделе?

.....

.....

.....



# КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ



Подбери для каждой пиктограммы (смайла) соответствующую фотографию