

Чем эмоции отличаются от чувств?

Эмоциями мы называем ответную реакцию на какое-либо событие или ситуацию.

Чувство же – это устойчивое эмоционально окрашенное отношение к какому-либо объекту или субъекту, которое не является реакцией на конкретные ситуации или события. Они постоянны во времени, хотя также способны меняться.

Еще одно различие чувств и эмоций – в их характере. Чувства, как правило, касаются социальной сферы (отношения с другими людьми), тогда как для эмоций это необязательно. И чувства привязаны к какому-либо субъекту или объекту, а для эмоций это не обязательно.

Эмоции, как правило, длятся недолго. Например, вы купили вещь, о которой давно мечтали. Сколько вы будете радоваться? Ну, час, два, потом эмоция радости начнет стихать. Возможно, завтра вы начнете мечтать о чем-то другом.

Чувства носят долговременный характер.

Для чего нужны эмоции?

Пожалуй, главная функция – **сигнальная**, показать то, чего человек хочет. Помимо нее есть еще три:

- **мотивационно-регулирующая** – переживания направляют поведение человека, подсказывают, что нужно сделать и как поступить

- **коммуникативная** – с помощью этой эмоции мы лучше понимаем друг друга, «считывая» внутреннее состояние людей. Наверняка вы отчетливо различаете, когда человек в гневе, радуется или грустит.

- **защитная функция** - в некоторых случаях эмоции спасают нас от какой-либо угрозы. Страх заставляет покинуть опасное место. Гнев транслирует другим «Отойди, не трогай меня».

Наш адрес:

г. Слободской, ул. Школьная 3
(Здание школы-интерната)

Тел: 4-24-56



КОГОВУ для детей-сирот ШИ ОВЗ
г. Слободского



**«УМЕЙ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ
ЭМОЦИЯМИ»**

2021 год

Эмоции – это состояние человека, связанное с оценкой значимости для него действующих на него факторов и выражающиеся прежде всего в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения потребностей.

Эмоции бывают нескольких видов:

- **позитивные** – поощрение, радость, восхищение, наслаждение и др.
- **негативные** – зависть, ненависть, злость, гнев, раздражение и др.
- **нейтральные** – приобретающие различные оттенки в разных ситуациях (например, удивление).

Умение управлять своими эмоциями очень важно для любого человека. Во-первых, эмоции часто возникают не в нужном месте и не в нужное время. Во-вторых, наши эмоции могут задеть окружающих нас людей. В-третьих, если мы переполнены эмоциями, нам будет гораздо сложнее на чем-то сконцентрироваться. Избыток эмоций мешает расслабиться и отдохнуть. Умение управлять своими эмоциями – признак развитой личности и воспитанности человека, способного контролировать свои чувства даже в тех ситуациях, когда это очень трудно. Умение управлять эмоциями необходимо развивать. Делать это можно самостоятельно.

Как научиться управлять своими эмоциями?

1. **Следите за своим лицом.** Пока эмоция не набрала силу, уберите ее, изменив выражение лица на более нейтральное. Если вы сможете это сделать, то накал страстей сразу спадет.
2. **Следите за своим дыханием.** Ваше эмоциональное состояние сразу изменится, если изменить ритм и частоту дыхания. При необходимости поднять свою энергетику достаточно проделать упражнения, сопровождаемые резкими и сильными выдохами. Если надо успокоиться, начинайте делать спокойные вдохи и выдохи.
3. **Научитесь управлять своими мыслями,** так как они имеют свойство управлять нашим вниманием. Если вы думаете о положительных сторонах жизни, то запускаете положительные эмоции (негативные мысли порождают отрицательные эмоции). Ваша задача состоит в том, чтобы избегать негативных мыслей. Сделать это можно путем переключения на другие, более позитивные размышления.
4. **Научитесь управлять своим настроением.** От вашего настроения зависят те эмоции, которые вы испытываете. Поэтому ваша задача состоит в том, чтобы постоянно

повышать себе настроение. Наиболее простой способ – это выбирать действие, которое повышает вам настроение, и каждый раз его проделывать.

5. **Научитесь управлять своим поведением.** Чрезмерные эмоции вызывают у нас резкие движения, желание что-то бросить и порой даже сломать. Следите за своими движениями, выровняйте дыхание, переключите внимание.

Почему важно знать, как управлять своими эмоциями и чувствами?

Сильные эмоции способны добавить в нашу жизнь яркие краски, но в то же время они могут разрушить ваше здоровье. Негативные эмоции притупляют вашу чувствительность к другим людям и способствуют разрушению отношений с окружающими. Все ваши энергетические ресурсы уходят на переживания, а это значит, на достижения чего-либо значимого у вас их уже не хватает.

Что касается здоровья, то негативные эмоции являются причиной многих заболеваний как психологического, так и физического характера.