

Що таке
емоція?

Що таке
емоція?

Емоція спонукає твої розум і тіло реагувати одночасно: червоніти, тремтіти, хвилюватися. Горе змушує плакати, а радість — стрибати й кричати від щастя.



А почуття?



Яка різниця між емоцією
та почуттям?

Емоції та почуття дуже схожі, але почуття не завжди змушують твоє тіло реагувати. Почуття тривають дуже довго, наприклад, любов, яку ти відчуваєш до своєї родини чи друзів.

Емоції минають швидко! Кожна емоція триває в середньому кілька секунд — для нас це мить. Однак здивування, смуток або роздратування згодом можуть перетворитися на розчарування чи страх. Наприклад, зустріч зі страшним псом спричинить у тебе одночасно страх («Він мене вкусить!») і реакцію тіла: кинешся навтьоки.

У якому віці в мене з'явилися перші емоції?

Ти відчував/відчувала емоції ще до свого народження. Хоча і не пам'ятаєш про це, ти не спав/спала цілими днями у маминому животику: чув/чула звуки, міг/могла розрізняти голоси мами й тата, навіть відчував/відчувала, коли мама раділа чи хвилювалася.



Дорослим

Справді, плід сприймає гарний настрій і тривогу матері фізично, психологічно та навіть хімічним шляхом, коли внаслідок стресу до його крові надходять гормони від материнського тіла.

Як я виражав/виражала свої емоції у мамі в животикі?

До народження ти міг/могла висловлювати свої емоції єдиним способом: метушитися, повертатися або навіть, щоб заспокоїтися, смоктати великий палець... так-так, ще тоді! Це саме роблять усі немовлята у перші місяці свого життя. Однак вони ще й кричать! Тривалий час вважали, що немовлята не мають емоцій, оскільки не можуть розповісти, що відчувають. Раніше навіть припускали, що вони не знають болю!



Дорослим

Завдяки педіатрії та гаптономії¹ (науці, яка досліджує, окрім іншого, емоційне життя плода) і психології, ми знаємо, що немовля відчуває багато емоцій. І їх інтенсивність значно сильніша, ніж у дорослого, бо малюк ще не може розповісти про них. Цього він навчиться пізніше: називати та контролювати емоції й повідомляти про них близьким людям. Отже, усе тіло немовляти «промовляє»: активно рухаються ручки й ніжки; маля кричить, коли голодне чи мокрі підгузки, а також коли щасливе, налякане або страждає від самотності. Дитина такого віку, щоб бути почутою, має плакати чи кричати. Вона ще занадто мала, щоб розуміти: мама вийшла з кімнати, але незабаром повернеться. Голосно кричати, простягати руки або плакати — єдині для неї способи виявити свої найсильніші емоції: страх самотності, покинутості, відсутності мами. Отож світ немовляти — це не завжди бульбашка абсолютного спокою...

Ось чому дитячі віршики та колискові перед сном надзвичайно впливають на малюка, навіть якщо їхні слова по-дитячому прості: Ой люлі-люлі, наприклад. Чому немовлята так люблять пісні? Тому що в утробі матері вони не розуміли значення почутих слів і не бачили, що відбувається назовні, але відчували биття маминого серця й чули музику її голосу: отже, сприймали зовнішній світ ніби мелодію і ритм... а це вже пісня! Тому перші пісні, які дитина почує після народження, будуть їй знайомими. Вони впливатимуть на формування емоцій, що стосуються усіх аспектів психічного життя.

Усі народи світу розмовляють з маленькими дітьми за допомогою наспівування. Не через те, що вважають немовлят нездатними розуміти значення слів, а задля того, щоб пом'якшити їх звучання. Якщо розмовляти з немовлям,

як із дорослим, без використання музикальної та лагідної інтонації, воно занепокоїться.

