

НАВЧАННЯ МОВИ ТА ВИХОВАННЯ ЕМОЦІЙ

1. Про що психолог добре знає, а словесник здогадується

Біологічним підґрунтям, на якому формується сприйняття людиною світу, є *відчуття*: комфортно-некомфортно. Біологічна надбудова над відчуттями – *емоції*. Наступна сходинка – *почуття*, і це вже явище соціальне.

Як зазначено в словнику, *відчуття* – це здатність відчувати, сприймати явища навколишнього світу. Існують відчуття дотикові, зорові, нюхові, слухові, смакові, відчуття болю, тепла та ін.

Емоції (франц. *emotion* – *хвилювання, збудження* від лат. *emovere* – *хвилювати, збуджувати*) – безпосередні переживання. Основних емоцій науковці називають сім-десять. Якщо зупинитися на кількості «десять», матимемо *здивування, страх, цікавість, радість, гнів, горе, огиду, відразу, сором та вину*. Так званих «базових», «фундаментальних» визначають усього чотири: *страх, гнів, печаль і радість (щастя)*.

Усі емоції продукуються ділянкою мозку, яка називається «мигдалевидне тіло». У визнаній нині застарілою моделі головного мозку цю нижню частину стовбура мозку науковці називали *рептильним (давнім) мозком*, вважаючи найбільш примітивною його частиною. Середній мозок вважали вмістилищем емоцій, тоді як верхню частину, *кору*, - центром мислення.

Мигдалину часто називають ще «інстинктивною» частиною мозку – структурою, яка керує наявним у всіх тварин вродженим механізмом самозбереження. Її завдання – реагування на події, які можуть становити загрозу для життя. Вона оцінює отримані дані, готуючи організм до реакції на них, скеровує потік гормонів, які приводять організм у збуджений стан, і це дозволяє уникнути небезпеки: протистояти їй або підкоритися.

Хоч наше сьогоднішнє життя не передбачає зустрічі з хижаким, ті ж самі психологічні механізми активно діють, якщо людині загрожує небезпека,

скажімо, від швидкого руху транспорту на шосе, проходження процедури атестації чи перевірки школи. Психофізіологічні ефекти дії таких механізмів спричиняють супроводжувані трьома «базовими» емоціями приховані тривоги.

Емоція	Супровідна тривога	Реакція
страх	Хто я в цьому світі? Чи спроможний я себе захистити/відстояти? Побоювання розгубитися, заплутатися, не впоратися	втеча
гнів	Хто я і чого вартий? Чи спроможний я самоствердитися? Усвідомлення конфлікту між потребою у самоствердженні та наявними на шляху до нього труднощами й перешкодами	боротьба
печаль	Хто я стосовно інших людей? Чи приймають вони мене? Чи визнають? Потреба особи у взаєморозумінні та визнанні іншими людьми своєї значимості	підкорення

Цих трьох емоцій - *страху, гніву, печалі* - людина, природно, прагне уникати. Проте їхня відсутність аж ніяк не гарантує автоматичного досягнення четвертої емоції – *щастя*, оскільки переживання щастя міцно пов'язане із задоволенням потреб.

Емоції не мають об'єктної прив'язки: вони виникають не щодо кого чи чого-небудь, а стосовно ситуації в цілому. Емоції можуть викликатися як реальними, так і уявними ситуаціями. У когось вони миттєві, у когось тривають довше, проте однаково скороминущі.

В основу класифікації емоцій покладено дві ознаки: тривалість і ступінь виразності. Залежно від цього розрізняють *настрій*, *пристрасть* і *афект*.

Настроєм називається тривалий емоційний стан, що не досягає значної інтенсивності та не має істотних коливань протягом досить тривалого періоду часу (від години до декількох днів).

Пристрасть - досить тривала й інтенсивна емоція, що має для людини велике значимість і може стосуватися задоволення як нижчих, так і вищих її потреб. Пристрасть визначається елементами волі і ясно вираженою цілеспрямованістю.

Афект - гранично виражена, але короткочасна емоція, емоційний спалах, розряд, завжди конкретно спрямований (наприклад, афект люті, гніву, горя й т.д.). Фізіологічний афект звичайно супроводжується бурхливою руховою реакцією, однак перебуває завжди під контролем свідомості, тобто в цьому випадку свідомість не потьмарена. Патологічний афект - це короткочасний стан, раптове виникнення якого пов'язане із психотравмувальними факторами, і без порушення свідомості неможливий.

Почуття – глибокі та стійкі переживання, які можуть тривати впродовж певного часу, інколи дуже тривалого. **На відміну від емоцій, почуття мають виражену об'єктну прив'язку: вони виникають щодо певної особи (події, обставини), яка спричинила конкретну ситуацію.**

Емоції та почуття, як і всі інші психічні процеси, відображають реальну дійсність, але у формі *переживання*. Саме емоція – чинник і рушій переживання, це внутрішній порух: трепет очікування, спалах радості, терзання сумнівами, імпульс люті, біль від втрати. Саме на основі пережитих емоцій формуються почуття. Емоційна пам'ять - це пам'ять на переживання.

2. Як розпізнати емоції й почуття: вчимося й навчаємо

Поряд із чіткими лініями дівчина малювала... очі. Замислювалася.

Очі випромінювали зухвальство і відчайдушний смуток. Чого більше?

Брови констатували – більше смутку. Вуста... Тремтячі.

Як намаювати тремтячі вуста? Олівесь спотикався, ковзав.

Вона малювала не конкретну людину. Радше емоції... Почуття.

Люко Дашвар.

Почуття, як і емоції, сприймаються людиною як її внутрішні переживання.

Емоційно-чуттєву сферу учнів кожен словесник звик розвивати між іншим, коли трапиться для цього нагода. Він пропонує учням передати їхні почуття в тексті відгуку на художній твір, пережиті при перегляді театральної вистави, відвідуванні виставки...

Такий популярний нині на Заході термін «емоційний інтелект» тлумачать як «сформованість ментальних здібностей, що сприяють усвідомленню й розумінню власних емоцій і емоцій інших людей». Емоції й почуття необхідно навчатися використовувати на користь – іншим людям і собі. Робота над почуттями й емоціями потребує від людини передусім їхнього усвідомлення.

Чи ж спроможні учні самостійно розібратися в своїх емоціях і почуттях? Чи можуть висловити їх вербально? Чи вистачить їм для цього знань, досвіду і словникового запасу?

Психологію недаремно оголосили головною наукою ХХІ століття. Без глибокого занурення у внутрішній світ школяра, розуміння особливостей його психологічного розвитку сформувати повноцінну мовну особистість неможливо.

Пояснення школярам суті та значення в людському житті почуттів та емоцій можна розпочати з давньої притчі.

Якось старий індіанець сказав онукові:

- У кожній людині йде боротьба, подібна до боротьби двох вовків. Один вовк уособлює злість, лють, заздрість, ревності. Другий представляє любов, доброту, ніжність і вірність.

Трохи поміркувавши, онук запитав:

- Який вовк врешті-решт перемагає?

Ледь помітно посміхнувшись, старий індіанець відповів:

- Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш.

Чи потрібно пояснювати школярам що таке емоції, для чого і як слід їх контролювати? Безумовно. Інакше кожен з них годуватиме не того вовка.

Учитель може професійно забезпечити цей бік розвитку школяра в навчальній роботі. Яким чином? За будь-якої нагоди – на уроках і поза ними - навчаючи школярів усвідомлювати й контролювати свої емоції, а почуття - відпрацьовувати, тобто вільно, плавно й усвідомлено плекати одні й «не застрягати» на інших.

Чому це важливо? Застрягання на незадоволеності (результатами діяльності, рівнем успішності, якістю життя) спричиняє *депресію*. Застрягання на стаху – *фобії*. Застрягання на радості, викликаній певними умовами, - *залежність*. А от постійне, не зумовлене зовнішніми причинами перебування в радості й любові робить людину щасливою.

Зміст навчання мови, форми й види робіт з розвитку мовлення мають підпорядковуватися традиційній формулі «Пізнай себе», проте в дещо осучасненій інтерпретації – «Пізнай себе, свої емоції та почуття й навчись керувати собою».

Чим менша дитина, тим швидше змінюються її емоції. Підліткові властива емоційна некерованість: потрапивши від вплив емоцій, він легко може опинитись у їхньому полоні. Не вміючи збагнути істинної суті того, що відбувається, підліток починає реагувати на події за принципом «стимул-реакція». У його поведінці переважають рефлексивні, що виявляється передовсім у спонтанній і некерованій вербальній реакції. Тож навчати дитину-підлітка-юнака ефективно спілкуватися передовсім має словесник.

3.Емоції: шкода чи користь?

Специфікою нашого часу є те,
що психологічне коріння злих і добрих вчинків
усвідомлюється все краще.

Це породжує не абстрактну толерантність,
а глибоке розуміння причин поведінки та позиції людини.

Н.Хамітов.

Емоції керують людиною набагато сильніше, ніж це здається на перший погляд. Саме емоції формують (або деформують) людську поведінку. Від емоційної шкали (на вищих відмітках – *любов і радість*, на нижчих – *страх та агресія*) та спричинених емоціями почуттів залежить формування характеру.

Науковці поділяють емоції на позитивні та негативні.

ЕМОЦІЇ ПОЗИТИВНІ	ЕМОЦІЇ НЕГАТИВНІ
Задоволення, радість, захоплення, замилювання, задоволеність собою, упевненість, довіра, симпатія, ніжність, любов, вдячність, каяття, полегшеність, безпека.	Невдоволення, засмучення, тривога, туга, сум, нудьга, розпач, переляк, страх, жах, жалість, жаль, розчарування, образа, гнів, презирство, нетерпимість, обурення, гордість, ворожість, заздрість, ненависть, злість, ревності, сумнів, розгубленість, зниковілість, сором, відраза, горе (скорбота),
ПОРОДЖУЮТЬСЯ	
узгодженням обставин з	відхиленням обставин від

нормами, що відповідають світогляду особи	параметрів життєдіяльності конкретної людини як особистості
---	---

Негативні емоції позбавляють упевненості, виснажують сили, можуть надовго вивести людину з ладу, загальмувати її реакції, знизити працездатність.

Позитивні, навпаки, надихають, спричиняють душевний спокій, викликають радість, творчу піднесеність.

Як впливають емоції (або утворений їхнім поєднанням емоційний стан) людини на виконання нею певної діяльності, скажімо, на навчання? Залежність успішності навчання зазвичай перебуває в залежності від рівня мотивованості учнів, яка спричиняє певні емоції. Відповідно до закону Йеркса-Додсона, для досягнення успіху необхідний оптимальний (простіше — помірний, середній) рівень мотивованості та породженої нею емоційності). Надлишок емоцій так само шкідливий, як і їхня нестача. Яскравим підтвердженням цього є те, що на іспитах частина школярів відповідає значно слабше, ніж на уроках.

Запорука адекватного реагування на події дійсності, яка уберігає від крайніх виявів почуттів, - емоційна врівноваженість.

Чи можна відмовитися від емоцій? Неможливо, бо відсутність емоцій це теж емоція, точніше певний емоційний стан.

Сценарій розвитку емоційного стану завершується однією з двох розв'язок:

- повним поглинанням емоцією;
- виходом з емоційного стану, його переборенням.

Взаємозв'язок фізіологічних і психічних явищ, тіла й душі ніде не виявляється так яскраво, як у психології емоцій. Емоційні переживання супроводжуються змінами в діяльності нервової системи, серця, дихання, залоз внутрішньої секреції, м'язової системи і т.ін. Під впливом емоцій

змінюється голос, вираз очей, колір шкіри. Емоції впливають на діяльність усього організму, дезорганізують або, навпаки, покращують його діяльність.

Доведено, що щасливі люди менше хворіють – емоційний стан, без сумніву, впливає на здоров'я. Природа створила людину як єдине ціле, гармонійне поєднання тіла, розуму та душі. Якби людина могла підтримувати здоров'я на цих трьох рівнях, її не здолали б жодні хвороби.

4. Не соромимось емоцій, але контролюймо гнів

У зятятості кремінній
Серце тягнеться до ласки.
Нерозгадане проміння
Пробивається крізь маски.
П.Перебийніс.

Яка людина викликає симпатію – незворушна, байдужа й аморфна чи емоційна, тобто спроможна на співпереживання й готова до співчуття? Популярний нині на Заході термін «емоційний інтелект» тлумачать як «сформованість ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню й розумінню власних емоцій і емоцій інших людей».

Емоції потрібно навчатися використовувати на користь – іншим людям і собі. Робота над почуттями й емоціями потребує від людини передусім їхнього усвідомлення.

Головне, що треба пам'ятати: найбільш суттєва риса емоцій - їхня суб'єктивність. Якщо сім'я, розвиваючи дитину емоційно, робить це здебільшого інтуїтивно, то вчитель може професійно забезпечити цей бік розвитку школяра в навчальній роботі.

Яким чином? За будь-якої нагоди – на уроках і поза ними - навчаючи дитину й підлітка усвідомлювати й контролювати свої емоції, а почуття -

відпрацьовувати, тобто вільно, плавно й усвідомлено плекати одні й «не застрягати» на інших.

Чому це важливо? Застрягання на незадоволеності (результатами діяльності, рівнем успішності, якістю життя) спричиняє *депресію*. Застрягання на стаху – *фобії*. Застрягання на радості, викликаній певними умовами, - *залежність*. А от постійне, не зумовлене зовнішніми причинами перебування в радості й любові робить людину щасливою.

5. Навіщо все це словеснику

За один день він витратив річний запас емоцій,
і тепер почувався спустошеним, занесеним
у безглуздий світ, який, здавалося, завжди буде сірим.

Вільям Пол Янг.

Звісно, словесник – не психолог, тому навіть начитавшись популярних психологічних журналів, від порад учням і їхнім батьками безумовно має утримуватися. А от вчити на уроках літератури розрізняти почуття персонажів мав би. А ще – пояснювати, чим (тобто якими емоціями) спричинене те чи інше почуття літературного персонажа. Розуміння внутрішнього світу героїв художнього твору допоможе школяреві розібратися в собі. Для цього, власне, художні твори й створюються.

На уроках мови не слід уникати слів, які називають людські почуття й переживання. Якщо такі слова трапляються в текстах чи реченнях дидактичного матеріалу, потрібно витлумачити їхнє лексичне значення, пригадати кого з персонажів вивчених (або самостійно прочитаних) художніх творів вони охоплювали. Закликати учнів замислитися, хто виграє в житті: той, хто вміє приборкати свої пристрасті, чи той, хто безпомічно борсається у їхньому вирі?

На уроці літератури корисно частіше ставити запитання: які почуття викликав у тебе той чи інший твір? дії (поведінка) певного персонажа? створений письменником опис природи? висловлені автором твору міркування?

На уроці мови варто скерувати увагу учнів на те, які саме емоції передають емоційно забарвлені слова, які емоційні відтінки вони вносять у речення або текст. Школяр має розуміти закладені в самій мові можливості висловлення різноманітних переживань.

Для цього потрібно не багато, але й не мало: поповнювати словниковий запас школярів (і свій!) словами-назвами почуттів і емоцій, якими вони спричиняються. Збагачення активного словника назвами почуттів та емоцій сприятиме підвищенню емоційної компетентності (є й така), розширенню меж особистісного емоційного простору, збагаченню засобами усвідомлення й фіксації чуттєвого досвіду, розвитку емпатії, що врешті-решт забезпечить формування емоційного інтелекту.

Пропонуємо ознайомитися зі Словничком почуттів, укладеним для учнів 5 класу¹.

Словничок почуттів

Байдужість – відсутність інтересу та уваги до людей, їхніх справ і почуттів; нечуйність, брак співчутливості. Синоніми: нечулість, незворушність, незацікавленість, апатія. *Моя хата скраю: нічого не знаю. Не моє просо, не мої горобці, не буду відганяти. Моє діло теляче: наївся і в хлів.*

Безпека – почуття захищеності, відсутності загрози. Антонім – небезпека. *Небезпека - сусідка безпеки. Береженого Бог береже.*

¹ З підручника О.Глазова. Українська мова : підруч. для 5 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О. П. Глазова. — К. : Видавничий дім «Освіта», 2013.

Благоговіння - найбільша, найщиріша повага, шана; безмежна любов.

Вдячність - почуття поваги до іншої людини за надану нею допомогу, підтримку чи послугу. *Вдячністю серце прикрашається. Вдячність і пшениця родять лише на доброму ґрунті.*

Відраза - неприязне почуття, близьке до нестерпності, несприйняття, обурення, ворожнечі до когось або чогось (людських рис, розмови, предметів, явищ). Синоніми: огида, зневага. *Нахабу б'ють по нюху, а не помагає, то й по вуху.*

Вина – усвідомлення причетності, відповідальності за негідний вчинок або злочин. Синонім: провина. *Винен ведмідь, що з'їв корову, винна корова, що в ліс пішла.*

Ворожість – почуття недоброзичливості, ворожнечі, ненависті до когось або чогось. Синоніми: неприязнь, нелюб'язність, антипатія. *Ліпше мати сто приятелів, ніж одного ворога. Як ми до людей, так і люди до нас.*

Гнів – почуття обурення, роздратування у відповідь на зло (образу, несправедливість), заподіяне людині, її близьким, або спрямоване проти того, що людина вважає для себе особливо цінним. Синоніми: злість, лють. *Гнів людину сушить. Свій гнів запирай у хлів.*

Гордість – 1. Почуття задоволення від усвідомлення досягнутих успіхів, підтвердження своїх переваг у чомусь. 2. Почуття особистої гідності, самоповаги. Синоніми: гордощі, гонор. *Стоїш високо - не будь гордим, стоїш низько - не гнися. Горді та вперті - нічого не варті.*

Горе - душевні переживання, страждання, печаль, смуток. Синоніми: біда, лихо, нещастя. Антонім: радість. *Горе гартує чоловіка, як вода залізо. Горем горюй, а руками воюй..*

Довіра – почуття, спричинене упевненістю в чийсь правоті, чесності, щирості, порядності, доброзичливості. Антоніми – недовіра, сумніви. *Не довіряй воді, бо втопишся. Не вір, бо то звір, як не вкусить, то налякає..*

Досада - почуття незадоволення, гіркоти. Синоніми: прикрість, невдоволення. *Досада серце їсть, як іржа залізо. Сушить не робота, а досада і турбота.*

Дратівливість - перебування в стані збудження, знервованість. Синоніми: роздратованість, збудженість, дразливість. Антонім: урівноваженість. *Як гляне, так і ліс в'яне. У сердитого й коліна гострі.*

Жалість - співчуття до чужого горя; жаль, жалощі. Антонім: безсердечність. *Матері кожної дитини жаль: бо котрий палець не вріж, все болить: так і в матері діти - усіх однаково жалко. Хто любить ревне, жаліє певне.*

Жах - почуття, переживання надзвичайного переляку, страху. Синоніми: переляк, страх. *Добре того лякати, хто боїться. Страх має великі очі.*

Задоволення – приємне почуття, спричинене чим-небудь: досягненням мети, забезпеченням потреби і т.ін. Синоніми: втіха, насолода. *Сопілка — вівчареві втіха. Своя хата — своя правда, своя стріха — своя втіха..*

Заздрість - почуття досади або гіркоти, що виникає від усвідомлення того, що інша людина більш успішна, володіє моральними або матеріальними цінностями або майном, які відсутні у заздрісника, що супроводжується бажанням, щоб суперник їх позбувся. *Заздрісний від чужого щастя сохне.. Беруть завидки на чужі пожитки. У заздрості нема радості.*

Замилування - найвищий ступінь задоволення, насолоди від когось, чогось. *Милуйся калиною, коли цвіте, а дитиною — коли росте. До милування нема силування. Про землю піклуйся – золотим зерном милуйся.*

Засмучення - почуття смутку, жалю, спричинене невдачею чи бідою. Синоніми: засмута, смуток, печаль, зажура, скорбота. *Засмута плугом по серцю оре. Іржа залізо їсть, а печаль серце*

Захоплення – переживання радісних почуттів як вияву найбільшого задоволення, замилування кимось або чимось; відчуття великого інтересу до

когось або чогось. Синоніми: захват, зачарування. *Мудрість народних прислів'їв* викликає захоплення.

Здивування - почуття, спричинене чимось незвичайним, несподіваним, незрозумілим, дивним. Синоніми: подив, зачудовання, дивовижа. *Багатий дивується, як убогий годується. Цибуля дивується, як хороше танцюється*

Злість - почуття недоброзичливості; роздратування ворожнечі до когось. Синоніми: злоба, розлюченість, лють, шаленство. *Злості повні кості. Злий чоловік зліший вовка. Людина сердита що посудина розбита.*

Зневіра - стан глибокої безнадії, викликаний невдачами, стражданнями, розчаруваннями. Синоніми: недовіра, розчарування. *Вуха вірять іншим людям, очі вірять тільки собі.*

Зніяковілість - почуття збентеження, розгубленості, засоромленості. Синоніми: збентеженість, замішання, сум'яття, конфуз. Антонім: розв'язність, нахабство. *Як овечка: не мовить ні словечка. Каяття* - почуття жалю з приводу здійсненого вчинку, сказаного слова. Синоніми: розкаяння, спокута. *Буде каяття, та не буде вороття. Не кайся рано встати, а кайся довго спати.*

Любов – почуття глибокої сердечної прихильності, прив'язаності до когось або чогось. *Любов матері і на відстані гріє. Де любов, там і щастя. Життя без любові — як ріка без води.*

Натхнення – відчуття піднесеності творчих сил, бажання творити. Синоніми: наснага, окрилення.

Ненависть - почуття великої неприхильності, ворожості до когось або чогось, що характеризується відчуттям гніву, огидою, бажанням заподіяти йому біль чи шкоду або знищити. Антонім: любов. *Любов із ненавистю дружби не має.*

Ніжність - тепле почуття, сердечність у ставленні до кого-небудь. Синоніми: лагідність, ласкавість. Антонім: грубість. *Лагідні слова роблять приятелів, а грубі слова — завзятих ворогів. У нашої Параски ні серця, ні ласки.*

Нудьга – гнітюче почуття, спричинене одноманітністю життя, відсутністю інтересу до оточення, бездіяльністю. *Нудьгу годую, журбу сповиваю, а сум колишу.*

Образа – почуття гіркоти, досади, душевного болю, викликане чийось зневажливим словом, негарним вчинком і т. ін. *На ображених воду возять.*

Обурення - почуття невдоволення, роздратування. Синоніми: гнів, злість. *Добро будує, злість руйнує. Злість — зброя слабких..*

Презирство - почуття повної неповаги до когось або чогось. Синоніми: зневага, неповага. *Не будь тією людиною, що догори щетиною! Ось де шапка, он де двері!*

Повага - почуття пошани, прихильне й поважливе ставлення до когось або чогось, що ґрунтується на визнанні позитивних якостей або заслуг. *Кого почитають, того й величають. Добрий чоловік – надійніше кам'яного мосту. Добре ім'я – найкраще багатство.*

Прийменість – гірке почуття пригнобленості, що переживається в ситуації утиску честі й гідності, пригнічення; заперечення цінності і досягнень людини. Синоніми: пригнобленість, зганьбленість. *На похиле дерево і кози скачуть. Тихого чоловіка і кури загребуть. Тихше води, ніжче трави.*

Радість – почуття задоволеності своїми діями або спільними діями групи людей, посилюється схваленням з боку інших осіб. Синоніми: втіха, приємність. *Не переживши горя, не знатимеш радості. Радість красить, а печаль палить.*

Ревнощі - 1. Почуття недовіри, підозра в зраді, сумнів у прихильності та вірності. Виникненню ревнощів сприяють такі риси характеру, як нездатність прощати, невміння поважати іншого. 2. Заздрість до успіхів іншої людини. *Бачать очі ревниві далі, ніж орлині.*

Розгубленість – втрата спокою, рівноваги, рішучості від хвилювання, страху, сорому і т. ін. Синонім: приголомшеність. Антоніми: холоднокровність, рішучість. *Підкосило, як косою. Ускочив, як жаба в жар.*

Розпач - переживання сильного душевного болю, безнадійності, безвихідності, зневір'я; відчай. Синоніми: безнадія, безвихідь, безпорадність. *Казала Ганна, що надія марна. Попав, як курка в борщ.*

Розчарування - почуття невдоволення, зневіра в когось, чомусь. Синонім: зневіра. *Не так сталося, як гадалось. Не все теє зробиться, що на думці зродиться.*

Самовдоволення - почуття повного задоволення самим собою. Синоніми: самовпевненість, апломб. *Ніс вище губи носить. Не чванься, не хвались, а в дзеркало подивися. Самолюб - всякому не люб.*

Симпатія - почуття приязні, прихильності, доброзичливості до когось, чогось. Синоніми: прихильність, приязнь. Антонім: антипатія.

Співпереживання – переймання почуттями й думками інших людей, ставлення до життя іншої людини як до свого, бажання зрозуміти, допомогти й підтримати. *Той добре серце має, хто слабшого захищає. Поміч у свій час – як дощ у засуху. Живи для людей, поживуть люди і для тебе.*

Сором – почуття сильного збентеження, незадоволення, зниклої гідності через свою або інших людей негідну поведінку, недостойні дії, вчинки, які не відповідають прийнятним у суспільстві нормам і звичаям. Синонім: безчестя, безслав'я, стид. *У кого совісті нема — нема й сорому. Стид хоч і не дим, а очі виїсть. Поганому виду нема стиду.* Крайній вияв цього почуття – ганьба.

Страх – почуття, спричинене загрозою людині, її здоров'ю і життю; очікування можливого майбутнього зла, побоювання непередбаченого. *Страх не такий страшний, як про нього кажуть. Хто боїться, у того в очах двоїться.*

Сум – смуток, спричинений розчаруванням, втратою чи іншою бідою. Синоніми: смуток, журба. Антонім: радість. *Міль їсть одежу, а смуток серце. Не потурай журбі: вона тебе ножем під серце, а ти їй під ніс перцю!*

Сумнів - непевненість щодо можливості або вірогідності, чогось.
Синонім: непевненість, вагання, підозра.

Тривога – почуття неспокою, збентеження, хвилювання, викликані передчуттям чогось неприємного, небезпечного, страхом перед чимось. Поєднується з почуттям безпомічності, безсилля, незахищеності. *Щоб не було тривоги, спитай в людей про дорогу.*

Туга - почуття глибокого жалю; переживання, спричинені невдачею, горем. Синоніми: журба, сум. *Без вірного друга великая туга. Туга минеться – і не змигнеться. Нерозумний в тузі кисне, а розумний мислить.*

Упевненість – відсутність сумнівів, почуття переконаності в правильності своїх вчинків, у своїх можливостях і силах. Синонім: переконаність. *Наш Тарас не гірший за вас. Терпи, козаче, горе, будеш пити мед.*

Цікавість (інтерес) - бажання дізнатися про щось; увага до когось або чогось; допитливість. *Якби ми знали, то б вас не питали. Незнайко на печі лежить, а знайко по дорозі біжить. Цікавій Варварі ніс відірвали.*

Щастя – стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення й безмежної радості. Антонім: горе. *Щастя в повітрі не в'ється – воно в боротьбі дістається. Зі щастя та горя скувалася доля. Чоловік своєму щастю коваль.*