



Об эмоциях

Эмоции помогают понимать себя, друзей и мир вокруг.



Почему эмоции важны

Эмоции появляются каждый день и подсказывают, что происходит внутри нас. Они помогают заметить радость, тревогу, злость или интерес и лучше понимать себя и других.

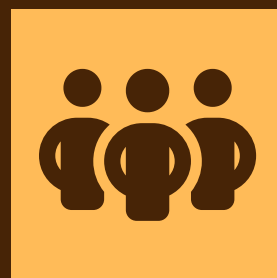


Как приходит радость



Когда всё получилось

Радость часто появляется после удачи: когда решена задача, забит гол в игре или наконец собран сложный конструктор. Тогда хочется улыбаться и делиться хорошим настроением.



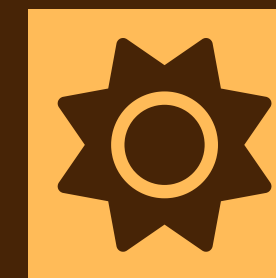
Рядом с друзьями

С друзьями радость становится ещё заметнее. Совместная игра, разговор или добрый смех помогают чувствовать себя увереннее, а обычный день превращают в маленький праздник.



Добрые дела

Когда человек помогает другим, он тоже может радоваться. Доброе слово, поддержка или забота дают приятное чувство, будто внутри загорается тёплая лампочка.



Хороший взгляд на мир

Радость помогает замечать приятные мелочи: яркий день, вкусный чай, любимую книгу или удачную шутку. Так жизнь кажется светлее и интереснее.

Грусть



Когда что-то не вышло

Грусть часто приходит после неудачи, расставания или усталости. В такие моменты человеку хочется тише говорить, меньше двигаться и побыть немного в покое.



Сигнал для поддержки

Грусть не делает человека слабым или плохим. Она подсказывает, что рядом нужны отдых, тёплые слова или внимательный человек, который умеет слушать.



Тело тоже меняется

Когда грустно, взгляд может опускаться вниз, плечи — становиться тяжелее, а движения — медленнее. Даже голос иногда звучит совсем тихо, будто шепчет.



Можно попросить помощи

Если грусть долго не проходит, важно сказать об этом взрослому. Иногда достаточно поговорить, обняться, погулять или просто немного отдохнуть.

Злость

.1

Заметь причину

Злость появляется, когда что-то мешает, обижает или кажется очень несправедливым. Сначала полезно понять, что именно вызвало это чувство, а не сразу спорить.

.2

Услышь тело

При злости тело будто подаёт сигнал тревоги: кулаки сжимаются, щёки горячее, а голос становится громче. Это помогает заметить чувство раньше, чем оно вырастет.

.3

Остановись на минуту

Если сделать паузу, можно не наговорить лишнего. Несколько спокойных вдохов, шаг в сторону или глоток воды помогают вернуть себе управление.

.4

Вырази без вреда

Злость можно показать словами: «Мне неприятно» или «Я хочу по-другому». Так человек защищает свои границы и не обижает других.

Страх и осторожность



Сигнал об опасности

Страх нужен, чтобы вовремя заметить риск и стать внимательнее. Он как внутренний сторож: не пугает зря, а помогает быть осторожным.

Реакция тела

Когда становится страшно, дыхание может ускориться, руки — задрожать, а ноги — захотеть убежать подальше. Тело готовится защитить человека и быстрее среагировать.

Не спеши пугаться сильнее

Иногда страх рисует в голове очень большие тени, хотя опасность меньше, чем кажется. Полезно остановиться, посмотреть вокруг и спокойно оценить ситуацию.

Обратись к взрослому

Если рядом темно, громко или непонятно, лучше не оставаться одному. Взрослый поможет разобраться, успокоит и подскажет, как поступить безопасно.

Как возникает удивление

Что-то случается внезапно

Сначала происходит неожиданное событие: новый подарок, громкий звук или странная новость. Мозг сразу понимает, что это не похоже на обычный день.

Внимание включается полностью

Удивление длится недолго, но помогает сразу сосредоточиться. После него человек быстрее понимает, что делать дальше, и решает, радоваться ему или насторожиться.

Лицо меняется за секунду

Брови поднимаются, глаза широко открываются, а рот может приоткрыться. Такое выражение помогает быстро показать: «Ого, вот это да!»

.1

Хочется узнать больше

Интерес появляется, когда что-то кажется новым или особенно любопытным. Тогда хочется задавать вопросы, рассматривать детали и не пропустить ни одной мелочи.

.2

Легче учиться

Когда тема интересна, внимание держится дольше, а запоминать становится проще. Даже сложная задача уже не выглядит скучной, а превращается в маленькое приключение.

.3

Помогает пробовать новое

Интерес подталкивает открывать то, чего ещё не делал: читать новую книгу, мастерить поделку или узнавать, как работает что-то необычное.

.4

Ведёт к открытиям

Любопытство часто помогает находить полезные знания и хорошие идеи. Иногда один простой вопрос приводит к большому открытию — почти как у настоящего исследователя.

Интерес

Лица говорят без слов



Улыбка, которая всё объясняет

У Кати в руках появился долгожданный пазл, и её лицо сразу стало светлым. Улыбка растянулась до ушей, глаза заискрились, а щёки поднялись вверх. Даже без слов всем понятно: это радость.



Когда брови хмурятся

Петя не смог открыть коробку с красками и нахмурился. Брови сошлись вместе, губы сжались, а взгляд стал серьёзным. Такое лицо часто показывает злость или сильную сосредоточенность, поэтому важно смотреть и на ситуацию.



Ого, вот это новость!

На уроке учитель неожиданно показал живого жука в прозрачной банке, и весь класс замер. Глаза широко открылись, рот приоткрылся, а брови взлетели вверх. Так лицо показывает удивление — быстрое и очень заметное.

Как тело подсказывает эмоции



Сердце быстрее

Когда человек волнуется, радуется или пугается, сердце может биться чаще обычного. Это заметный знак, что внутри происходит что-то важное, и тело уже включилось в действие.



Дыхание меняется

При сильных чувствах дыхание часто становится быстрым или, наоборот, прерывистым. Иногда хочется сделать глубокий вдох, чтобы немного успокоиться и снова почувствовать себя увереннее.



Руки и плечи реагируют

У злого или тревожного человека кулаки могут сжиматься, а плечи — подниматься вверх. У спокойного и радостного тела, наоборот, движения становятся свободнее и мягче.



Живот тоже чувствует

Иногда волнение или страх ощущаются как тяжесть в животе. Тело как будто шепчет: «Эй, тут непросто!» — и помогает вовремя заметить своё состояние.

Как назвать эмоцию

.1

Что произошло

Сначала вспомни событие: кто что сказал, что получилось или что не вышло. Когда есть причина, эмоция становится понятнее, как будто у неё появляется подсказка.

.2

Что я чувствую

Потом подбери слово: радостно, обидно, тревожно, спокойно, неловко или страшно. Точное название помогает не путать разные чувства и легче о них говорить.

.3

Где это в теле

Обрати внимание на тело: сжались кулаки, дрожат руки, тяжело в животе или хочется улыбаться. Тело часто первым показывает, какая эмоция пришла.

.4

Скажи вслух

Когда чувство названо, им проще поделиться с другим человеком. Можно сказать: «Мне обидно» или «Я волнуюсь», и станет легче попросить помощь.

Что помогает успокоиться



Спокойное дыхание

Сделай глубокий вдох и медленный выдох несколько раз. Такое дыхание помогает телу замедлиться, а голове — перестать торопиться и путаться.



Глоток воды

Если эмоции стали слишком сильными, полезно сделать паузу и выпить воды. Небольшой перерыв помогает собраться, не наговорить лишнего и не поспорить зря.



Счёт и движение

Посчитай до десяти, сожми и разожми кулаки или немного походи. Простое движение помогает выпустить напряжение и вернуться к разговору спокойнее.



Помощь взрослого

Если самому трудно справиться, стоит отойти в тихое место и позвать взрослого. Вместе легче успокоиться, понять причину переживания и выбрать верные слова.

Эмоции и друзья



Замечать настроение

Настоящий друг умеет видеть, когда рядом кому-то грустно, страшно или неловко. Иногда достаточно спросить: «Ты в порядке?» — и человек уже чувствует заботу.

Слушать без смеха

Когда кто-то делится переживанием, важно слушать внимательно и не смеяться. Доброе молчание и спокойный взгляд помогают другу почувствовать себя в безопасности.

Помогать в трудный момент

Иногда поддержка нужна не словами, а делом: поделиться игрушкой, помочь собрать карандаши или пойти рядом. Маленькая помощь часто очень большая для сердца.

Мириться после ссоры

Даже друзья иногда спорят, и это нормально. Главное — не обижать специально, а потом уметь сказать «прости», обняться или договориться снова играть вместе.

2

**человека могут по-разному
отреагировать на одну и ту же
ситуацию.**

**У каждого свой характер, опыт и
настроение, поэтому чувства не
совпадают. Один радуется, а
другой волнуется — и это
совершенно нормально.**

Обобщение по материалам возрастной
психологии

.1

Мысль запускает чувство

То, что человек говорит себе внутри, сильно влияет на настроение. Фраза «У меня не получится» чаще вызывает страх и тревогу, даже если дело ещё не началось.

.2

Добрые мысли помогают

Если подумать: «Я попробую ещё раз» или «Я могу попросить помощь», становится спокойнее. Такие мысли поддерживают смелость и помогают не сдаваться после ошибки.

.3

Меняй слова в голове

Мысли можно поправить, как кривую шапку. Вместо «всё плохо» попробуй сказать себе: «Пока не вышло, но я учусь», и чувства станут мягче.

Эмоции и мысли

Что делать, когда чувства слишком сильные

1. Остановиться

Сначала лучше замереть и ничего не делать поспешно. Когда эмоция очень сильная, пауза помогает не кричать, не толкаться и не говорить обидные слова.

2. Подышать

Потом сделай несколько спокойных вдохов и длинных выдохов. Такое дыхание помогает телу успокоиться и даёт голове немного свободного места.

3. Отойти в сторону

Если шумно или тесно, можно перейти в тихое место, сесть или постоять отдельно. Спокойнее там, где меньше раздражающих звуков и суеты.

4. Поговорить позже

Когда сердце уже бьётся ровнее, можно объяснить, что случилось. Спокойный разговор после паузы помогает лучше понять друг друга и решить проблему без ссоры.

Добрые способы показать чувства



Рисунок вместо долгих слов

Мальчик садится за стол и рисует красные сердечки, потому что ему хочется сказать о тёплом настроении. Рядом он добавляет улыбку и солнце. Такой рисунок помогает поделиться чувствами, даже если слова пока не находятся.



Записка для близкого человека

Девочка аккуратно пишет короткую записку: «Мне было радостно, когда ты помог». Она складывает листок и отдаёт его маме или другу. Маленькое письмо становится добрым мостиком между людьми и делает настроение заметным.



Показать настроение движением

Ребёнок выбирает карточку с настроением, поднимает большой палец или показывает спокойный жест руками. Иногда он просто встаёт рядом и смотрит на близкого человека. Так чувство можно выразить без громких слов и без лишнего волнения.

Слова для разных чувств



Обида

Обида появляется, когда кажется, что с тобой поступили нечестно или забыли о тебе. Это чувство помогает понять: мне было больно, и я хочу, чтобы меня услышали.



Смущение

Смущение возникает, когда человек стесняется, теряется или боится выглядеть смешно. Оно подсказывает, что хочется немного времени, чтобы собраться и сказать слова увереннее.



Надежда

Надежда — это чувство, когда человек верит, что всё может стать лучше. Она помогает ждать, пробовать снова и не опускать руки после трудного дня.



Гордость

Гордость приходит, когда удалось хорошо постараться, помочь или научиться новому. Это приятное чувство напоминает: я справился, и мой труд был важен.



Тревога и облегчение

Тревога говорит о волнении, а облегчение приходит, когда трудность уже позади. Эти слова помогают точнее назвать переживание и не путать страх с усталостью.

Эмоции в школе и дома

.1

На уроках

В школе эмоции часто связаны с заданиями, оценками и ответами у доски. Можно волноваться, радоваться успеху или огорчаться из-за ошибки — всё это обычные чувства ученика.

.2

На переменах

Во время игр и общения с одноклассниками особенно заметны радость, интерес и иногда ссоры. Здесь важно уметь договариваться, ждать своей очереди и говорить спокойно.

.3

Дома с семьёй

Дома чувства появляются из-за правил, дел и совместного отдыха. Когда дома слышны добрые слова и уважение, даже сложные разговоры проходят намного легче.

.4

Одни правила везде

И в школе, и дома полезно быть терпеливым, внимательным и честным. Если говорить о чувствах спокойно, людям проще понять друг друга и избежать обид.

Эмоции помогают понять себя

Эмоции живут рядом с нами каждый день. Их можно заметить по лицу, телу, голосу и мыслям, назвать своими словами и успокоить, если они стали слишком сильными.