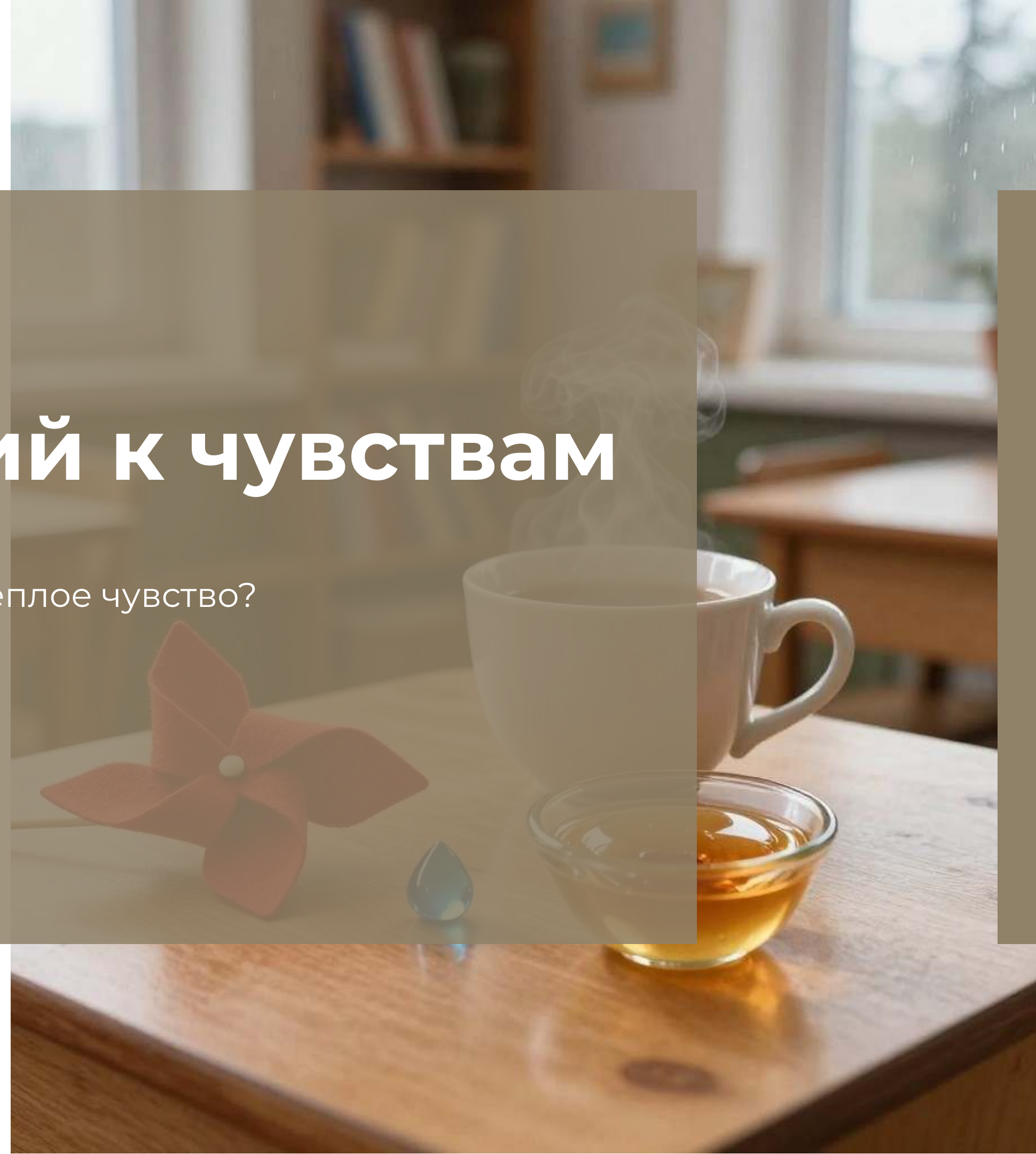


От простых эмоций к чувствам

Как короткое переживание превращается в тёплое чувство?



Учимся понимать себя и других

В 4 классе особенно важно замечать свои переживания, уметь называть их словами и понимать, что эмоция бывает мгновенной, а чувство — более длительным.



Что такое эмоция

Эмоция возникает почти сразу после события и помогает быстро сориентироваться. Она подсказывает, что происходит сейчас, и как лучше отреагировать, не теряя времени.

Эмоции бывают приятными, неприятными и смешанными. К ним относятся радость, страх, злость, удивление и грусть — знакомые каждому школьнику состояния.

Эмоции часто видны со стороны: меняются лицо, голос, поза и движения. Поэтому по ним можно догадаться, что чувствует человек в этот момент.



Как эмоции видны на лице и в теле

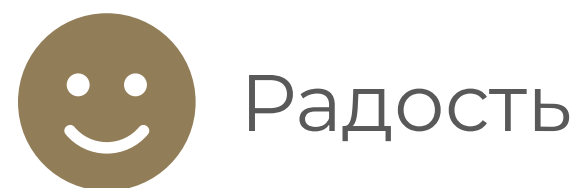
Радость

Радость обычно узнают по улыбке, блестящим глазам и лёгким движениям. Человек будто светлеет изнутри, и это видно даже без слов.

Страх и злость

Страх может выдать себя широко открытыми глазами, напряжёнными плечами и быстрым сердцебиением. Злость часто заметна по сжатым губам, нахмуренным бровям и резким жестам.

Основные эмоции, знакомые детям



Радость

Появляется, когда что-то получилось, случилось хорошее событие или кто-то порадовал. Она помогает замечать приятные моменты и делиться ими с другими.



Страх

Сигнализирует об опасности или неизвестности. Он помогает быть осторожнее, остановиться, осмотреться и не делать поспешных шагов.



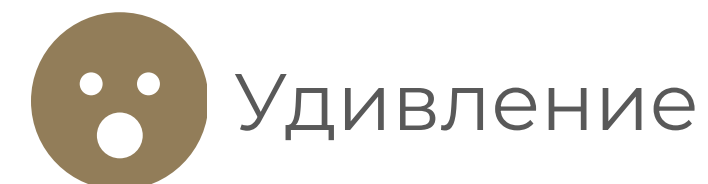
Грусть

Возникает, когда что-то не удалось, кого-то не хватает или случилась неприятность. Грусть помогает понять, что человеку нужна поддержка и доброе слово.



Злость

Появляется, когда что-то мешает, нарушает правила или кажется несправедливым. Она подсказывает, что ситуацию нужно решить, а не терпеть молча.



Удивление

Возникает при неожиданном событии. Оно помогает быстро обратить внимание на новое, рассмотреть ситуацию и понять, что изменилось вокруг.

Как возникает эмоция

Цепочка показывает, как человек быстро замечает событие, оценивает его и выбирает действие.

Почему эмоции быстро меняются

1 Эмоции нужны для быстрой реакции, поэтому они не задерживаются надолго. Они словно сигнальные огоньки: вспыхнули, подсказали, что делать, и стали слабее.

2 Если ситуация опасна, страх помогает отойти в сторону, спрятаться или позвать взрослого. Так человек успевает защитить себя и не растеряться.

3 Если происходит что-то приятное, радость появляется сразу. Она помогает заметить хорошее событие и разделить его с другими, пока впечатление ещё свежее.

4 Иногда эмоции сменяют друг друга очень быстро: испуг, потом облегчение, а затем смех. Это нормально — разные переживания могут идти одно за другим.

Что такое чувство

Чувство — это более глубокое и длительное внутреннее переживание. Оно связано не только с событием, но и с отношениями, памятью и личным опытом.

К чувствам относятся дружба, доверие, благодарность, любовь к близким, обида, стыд и гордость. Они помогают человеку строить тёплые связи с другими людьми.



2

типа переживаний помогают понять, что происходит внутри человека: краткие эмоции и более длительные чувства.

Материалы презентации

Различать их полезно: эмоция показывает быстрый отклик, а чувство рассказывает о том, что складывается со временем.

Как эмоции становятся чувствами

1. Приятная встреча

Сначала возникает радость или симпатия. Человек замечает, что рядом с кем-то ему хорошо и спокойно.

3. Доверие и привязанность

Если добрых моментов становится больше, появляется уверенность в другом человеке. Рядом с ним хочется быть ещё чаще.

2. Повторяющиеся добрые дела

Совместные игры, помощь и вежливые слова делают общение приятным. Хорошие впечатления начинают складываться одно к одному.

4. Тёплое чувство

Со временем из многих приятных переживаний вырастает дружба или забота. Такое чувство уже держится долго и укрепляет отношения.

От радости к дружбе

Путь от приятных эмоций к прочному чувству строится через повторяющиеся добрые события и общение.

Чувства помогают в отношениях

01

В семье чувства делают людей внимательнее друг к другу: уважение, забота и благодарность помогают слышать, поддерживать и не ранить словом даже в трудный день.

02

В классе и во дворе добрые чувства помогают дружить: симпатия, доверие и желание помочь делают совместные дела спокойнее, а общение — приятнее и честнее.

03

Если появляются обида, ссора или недоверие, отношения портятся. Извинение, честный разговор и умение слушать возвращают тепло и помогают снова быть рядом без лишних колкостей.

Почему важно называть свои чувства словами



«Я злюсь» — и это уже понятнее

На перемене Петя нахмурился и молча отвернулся. Потом он сказал: «Я злюсь, потому что мою башню задели». Сразу стало ясно, что случилось, и ребята смогли исправить ситуацию, а не гадать, почему он сердится.



Слова помогают попросить помощь

Маша пришла домой и тихо сказала: «Мне обидно и немного страшно». Мама поняла, что дочке нужна не нотация, а поддержка. Когда чувство названо словами, оно меньше пугает и легче становится поделиться им с другими.

Смешанные чувства

1

Перед первым днём в новой школе ребёнок может одновременно радоваться и волноваться. Это нормально: одно событие вызывает сразу несколько переживаний, и все они могут быть настоящими.

2

После победы в соревновании можно гордиться собой, но немного грустить, что игра закончилась. Так бывает, когда приятный момент уже ушёл, а воспоминание ещё осталось.

3

Иногда человек смеётся и переживает в один и тот же миг. Например, шутка друзей радует, но важная перемена всё же заставляет немного тревожиться.

4

Смешанные чувства показывают, что сердце умеет чувствовать не только одно состояние. Чем лучше ребёнок замечает такие переживания, тем легче ему понять себя без лишней путаницы.

Как понять своё состояние

Последовательность шагов помогает заметить эмоцию, связать её с событием и выбрать спокойное действие.

Что помогает справиться с сильными эмоциями

Медленный вдох и выдох

Глубокое дыхание помогает телу успокоиться, а мысли становятся ровнее. Когда дыхание медленнее, злость или страх уже не подскакивают так резко, как мячик.

Счёт до пяти

Если посчитать до пяти, появляется короткая пауза. За это время можно не наговорить лишнего и лучше понять, что именно случилось и почему внутри так шумно.

Стакан воды

Несколько глотков воды помогают переключиться и немного снять напряжение. Этот простой способ особенно полезен, когда хочется сразу расплакаться, накричать или убежать.

Небольшая прогулка

Пройтись по коридору, двору или комнате — значит дать телу движение. После прогулки легче заметить, что эмоция уже стала тише и яснее.

Разговор со взрослым

Иногда достаточно спокойно рассказать о случившемся маме, папе, учителю или другому взрослому. Тогда становится понятнее, это обида, страх, злость или разочарование.

Эмоции и чувства в сказках и мультфильмах



Сначала спор, потом дружба

В сказках герои часто начинают с ссоры: кто-то сердится, кто-то обижается, а кто-то громко возмущается. Но потом они находят общий путь, помогают друг другу и понимают, что дружба приятнее спора.



Храбрый герой и доброе сердце

В мультфильмах смелый персонаж может сначала испугаться или разозлиться, а потом сделать доброе дело. Из короткой эмоции вырастает чувство заботы, и герой уже не хочет только победить — ему важно помочь другим.

Зачем людям нужны эмоции и чувства

- 1** Эмоции работают как быстрый сигнал: они помогают заметить опасность, радость или неожиданность. Без такого сигнала человеку было бы труднее вовремя отойти, улыбнуться или попросить помощи.
- 2** Чувства делают отношения тёплыми и прочными. Благодаря им люди умеют дружить, заботиться, благодарить и помнить добрые поступки не один день, а гораздо дольше.
- 3** Если бы у человека не было эмоций, он пропускал бы важные события вокруг себя. Мир стал бы скучным и слишком тихим, как будто кто-то убавил звук жизни.
- 4** Если бы не было чувств, не возникали бы настоящая близость и доверие. Тогда было бы труднее радоваться успехам близких, переживать за них и помогать им по-настоящему.

Главные выводы о переходе от эмоций к чувствам

Чувство развивается медленнее и живёт дольше. Оно складывается из общения, повторяющихся поступков, памяти и того, как люди относятся друг к другу каждый день.

01

Эмоция появляется быстро и помогает сразу среагировать на событие. Она похожа на короткую вспышку, которая подсказывает: «Смотри внимательнее!»

02

03

Когда ребёнок понимает разницу между ними, ему легче дружить, мириться и говорить о себе. А ещё проще замечать, что внутри не просто «что-то не так», а вполне понятное переживание.

Итог: от вспышки к сердечному переживанию

Сначала появляется быстрая эмоция, а потом может вырасти настоящее чувство. Чем больше в жизни добрых слов, общения и заботы, тем легче понимать себя, других и свои переживания.

