



Какие бывают чувства

Понимаем чувства и учимся говорить о них.



Зачем говорить о чувствах

Чувства подсказывают, что нам нравится, что беспокоит и что хочется изменить. Если замечать их вовремя, легче понять себя, спокойно сказать о переживаниях и лучше понять других.



Радость и веселье



Когда приходит радость

Радость появляется, когда что-то получается, нас хвалят или рядом любимые люди. Она делает голос звонким, а движения — лёгкими и быстрыми.

Как её заметить

Радостного человека легко узнать по сияющим глазам, улыбке и желанию делиться хорошим настроением. Хочется смеяться, играть и звать друзей.

Приятные примеры

Подарок, удачная игра и встреча с другом часто вызывают весёлую радость. Такие моменты хочется запомнить и повторить ещё раз.

Грусть



1

Когда бывает грустно

Грусть часто приходит, когда что-то не удалось или кто-то, кого мы любим, оказался далеко. В такие минуты хочется тишины и доброго слова.

2

Как она выглядит

У грустного человека движения становятся медленнее, голос — тише, а взгляд — ниже. Кажется, будто хочется спрятаться в тёплый уголок.

3

Что она просит

Грусть не плохая и не вредная. Она как будто просит заботы, отдыха и ласки, чтобы стало чуть легче.

4

Что помогает

Если рядом посидят, обнимут или скажут что-то доброе, грусть обычно становится мягче. Помощь и внимание очень помогают ей пройти.

Злость и раздражение



Зачем приходит злость

Злость появляется, когда что-то мешает, ломается или кто-то нарушает наши границы. Она словно говорит: «Стоп, мне это не подходит!»

Чем раздражение отличается

Раздражение чаще бывает слабее злости, но тоже заметно. Оно возникает, когда долго ждёшь, устал или что-то идёт не по плану.

Как чувствуется в теле

Тело может напрягаться, кулаки сжиматься, а брови — хмуриться. Иногда хочется топнуть ногой или громко возразить.

Как с ней обращаться

Злость полезно заметить, но не выпускать как бурю. Лучше остановиться, подышать и выбрать безопасный способ показать своё несогласие.

Страх и тревога

Когда приходит страх

01

Страх помогает быть осторожнее. Он появляется, когда вокруг новое место, высокий шум или то, что пока непонятно и немного пугает.

Как тело реагирует

02

При страхе сердце начинает биться быстрее, ладони могут стать влажными, а тело — будто замирает на месте. Это сигнал: надо быть внимательнее.

Что такое тревога

03

Тревога похожа на длительное беспокойство. Она может приходить ещё до события, когда мы только думаем о нём и не знаем, что будет.

Как успокоиться рядом

04

Если страшно, особенно важно оказаться рядом со взрослым. Помогают спокойный голос, знакомое место и понимание, что ты не один.



Удивление



Внезапный момент

Удивление появляется внезапно: будто кто-то хлопнул в ладоши прямо за спиной. Это чувство возникает от сюрприза, новости или необычной находки.

Как выглядит удивление

Когда мы удивлены, глаза широко открываются, брови поднимаются, а рот может стать круглым. Лицо сразу рассказывает: «Вот это да!»

Приятное удивление

Удивление бывает приятным, например при подарке или неожиданной встрече. Тогда хочется улыбаться и скорее узнать, что произошло.

Если стало неясно

Иногда удивление смешивается с растерянностью. Тогда нужно пару секунд, чтобы понять, что случилось, и спокойно отреагировать.

Чувство не равно поступок

1

Сначала чувство

Чувство живёт внутри, а поступок выбирает сам человек. Даже если очень сердиться, можно не обижать и не толкать других.

2

Потом выбор

Можно грустить, но не рвать тетрадь и не ломать игрушки. Важно остановиться и подумать, что поможет без вреда.

3

Полезное правило

Когда мы отличаем эмоцию от поступка, общаться становится спокойнее. Так легче решить проблему и не испортить отношения.

Сила чувства

Есть разные уровни

- 01** Одно и то же чувство может быть совсем слабым или очень сильным. Его удобно представлять как шкалу от тихого шёпота до громкого барабана.

Тихое и громкое

- 02** Лёгкое раздражение заметить несложно: оно как шорох или шёпот. Сильная злость уже звучит громко и требует остановиться.

Что делать дальше

- 03** Если понимать силу чувства, проще выбрать действие. Сначала оцени, насколько оно большое, а потом решай, что поможет успокоиться.



Где живёт чувство в теле



Живот подсказывает

В животе чувство часто ощущается как лёгкость, «бабочки» или, наоборот, тяжесть. Так тело подсказывает: внутри что-то изменилось.

Грудь реагирует

В груди эмоции могут чувствоваться теплом, сжатием или быстрым стуком сердца. Это заметно, когда радостно, тревожно или очень волнительно.

Комок в горле

В горле иногда появляется комок, и говорить становится труднее. Такое бывает при грусти, обиде или сильном волнении перед важным разговором.

Лицо показывает

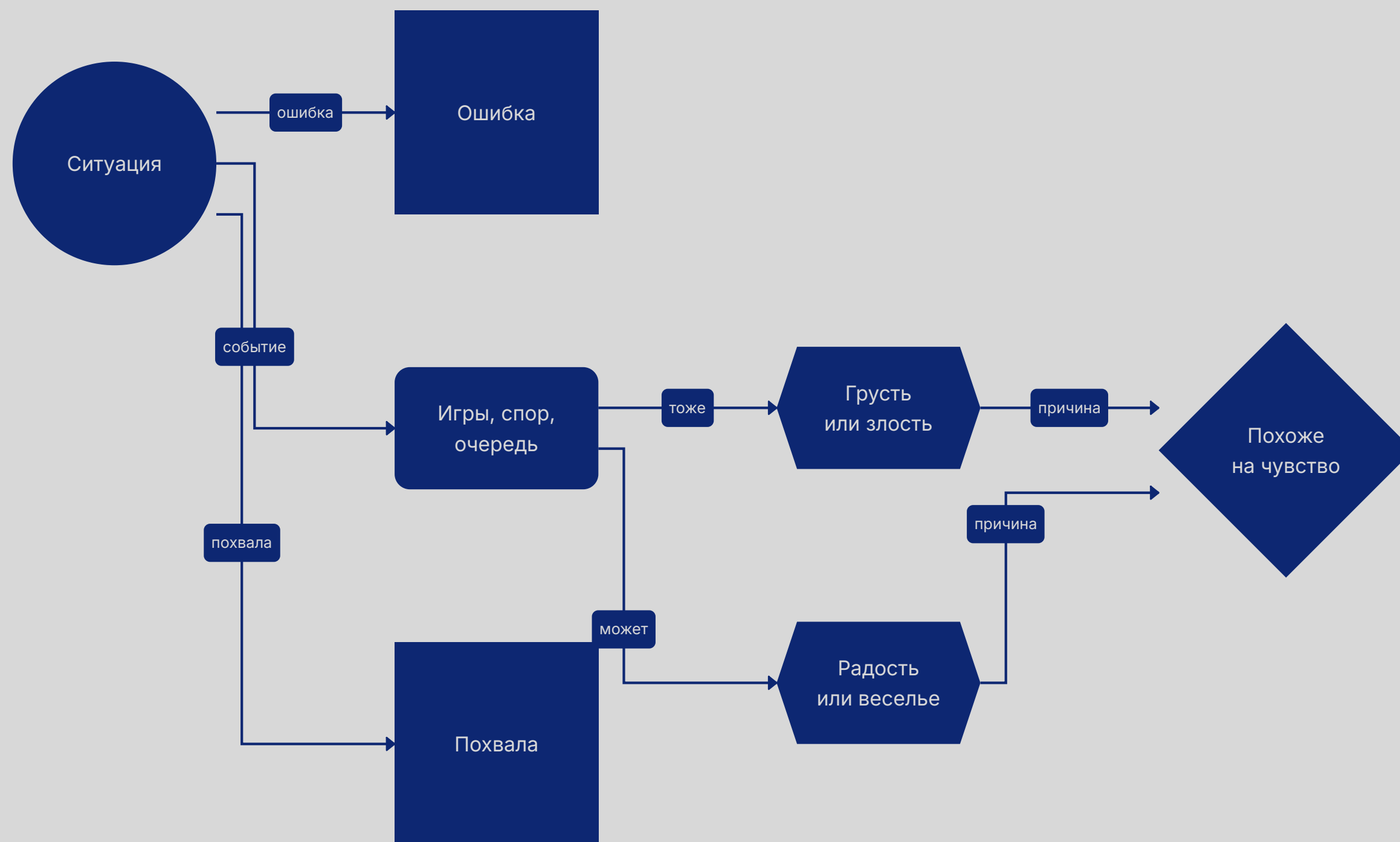
На лице чувства видны сразу: улыбка, слёзы, хмурые брови, удивлённые глаза. Лицо будто рассказывает о настроении без слов.

Тело движется иначе

Плечи, руки и ноги тоже выдают эмоцию. Тело может напрягаться, замирать или хотеть двигаться быстрее, если чувство стало сильным.

Событие → чувство → реакция

Одна и та же ситуация может вызвать разные чувства у разных детей.



Точная фраза помогает объяснить себя

1

1. Выбери слово

Сначала назови чувство как можно точнее. Вместо «мне плохо» попробуй выбрать слово: радость, грусть, злость, страх, удивление или спокойствие.

2

2. Скажи причину

Потом добавь причину, чтобы тебя лучше поняли. Формула простая: «Я чувствую... потому что...». Она помогает говорить спокойно и без лишних догадок.

3

3. Попроси о помощи

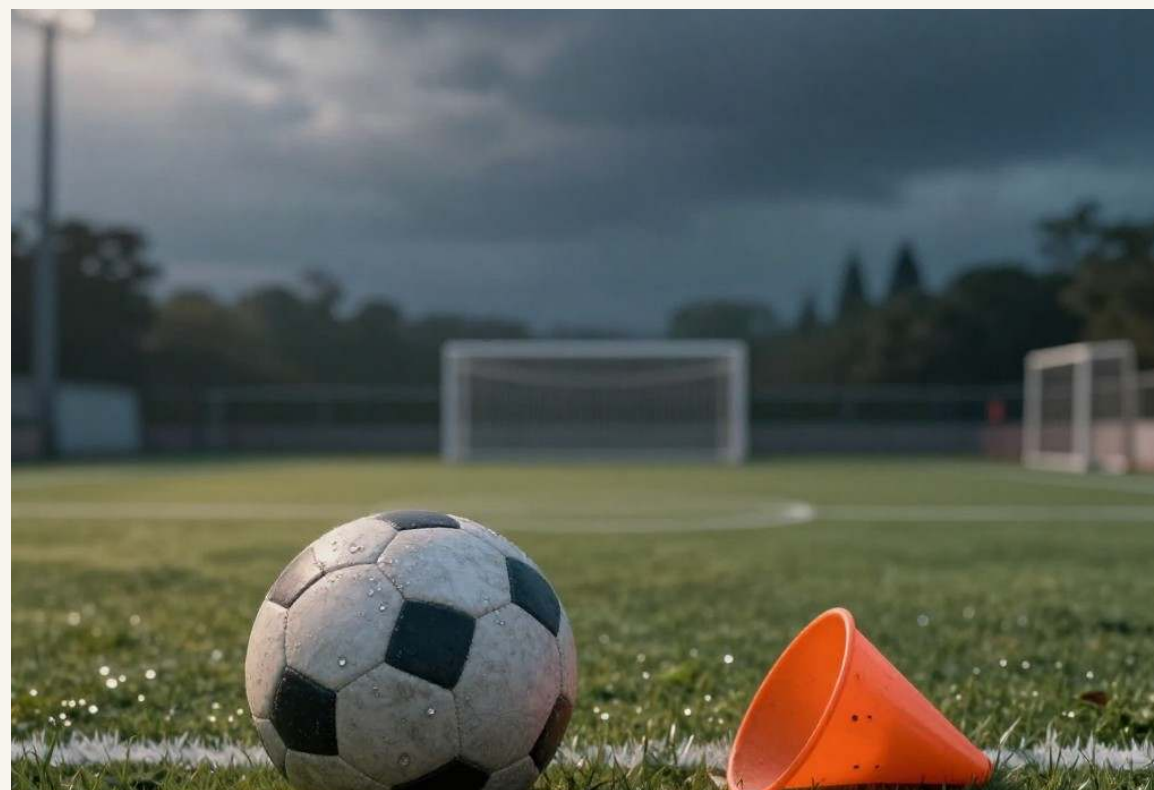
Можно добавить просьбу или нужду. Например: «Я чувствую злость, потому что меня перебили. Пожалуйста, дай мне договорить». Так разговор становится яснее.

Похожие, но не одинаковые чувства



Когда не хватает важного

Лена ждала прогулку, но пошёл дождь. Она расстроилась и тихо села у окна. Ей не хватало долгожданного плана, как будто любимую песню вдруг остановили на середине.



Когда надежда не совпала

Кирилл был уверен, что его команда победит. Но матч закончился иначе, и он нахмурился. Это разочарование: ожидание было одним, а реальность решила пошутить по-своему.

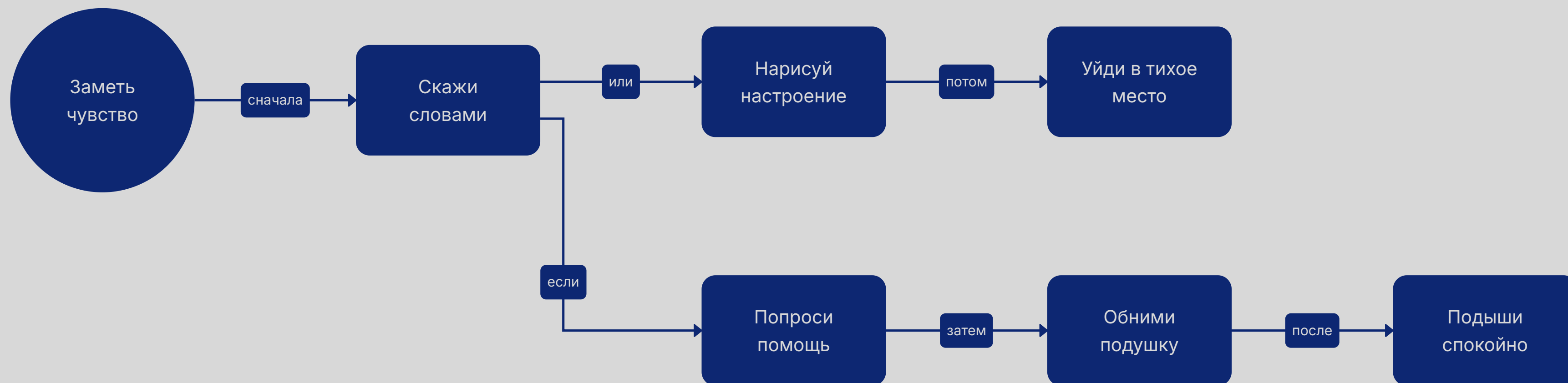


Когда хочется быть осторожным

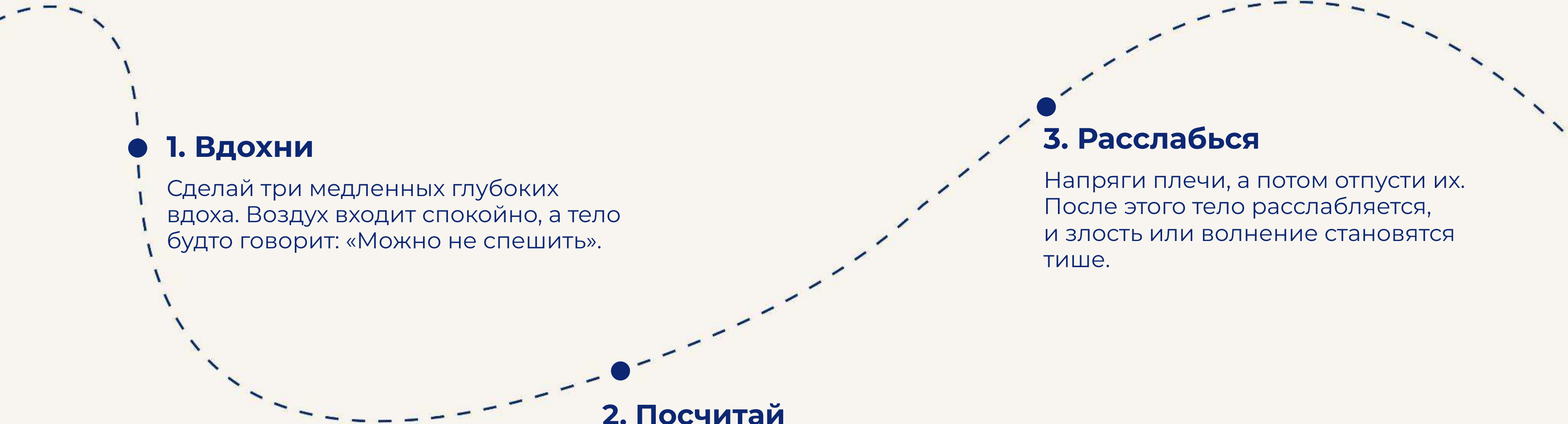
Маша увидела в темноте странную тень и замерла. Потом оказалось, что это был плащ на стуле. Страх и осторожность похожи: оба просят смотреть внимательнее.

Как выпустить чувство безопасно

Пять безопасных способов помогают выражать эмоции без вреда себе и другим.



Три шага к спокойствию



1. Вдохни

Сделай три медленных глубоких вдоха. Воздух входит спокойно, а тело будто говорит: «Можно не спешить».

2. Посчитай

Медленно сосчитай до десяти. Счёт помогает отвлечься от сильного чувства и даёт голове маленькую паузу.

3. Расслабься

Напряги плечи, а потом отпусти их. После этого тело расслабляется, и злость или волнение становятся тише.

Подсказки, которые помогают понять друга

● Слушаем голос

Слова человека многое подсказывают. Если речь стала тише, резче или короче обычного, возможно, ему сейчас не по себе.

● Смотрим на лицо

Лицо тоже рассказывает историю. Хмурые брови, опущенные уголки губ или слёзы часто показывают грусть, обиду или усталость.

● Замечаем позу

Поза и движения заметны без слов. Если друг ссутулился, отвернулся или спрятал руки, ему, возможно, хочется побыть одному.

● Читаем поведение

Поведение бывает очень говорящим. Когда человек молчит, не играет и избегает взгляда, он может переживать, смущаться или обижаться.

● Спрашиваем бережно

Лучший способ узнать точно — спросить спокойно. Один добрый вопрос помогает не угадывать вслепую и не делать поспешных выводов.

Слова, которые поддерживают



Замечаем состояние

Короткая фраза признания уже поддерживает. Она показывает, что чувства другого замечены, а не спрятаны под коврик.



Открываем разговор

Вопрос без нажима даёт выбор. Человек может говорить, молчать или просто посидеть рядом, если пока не готов к разговору.

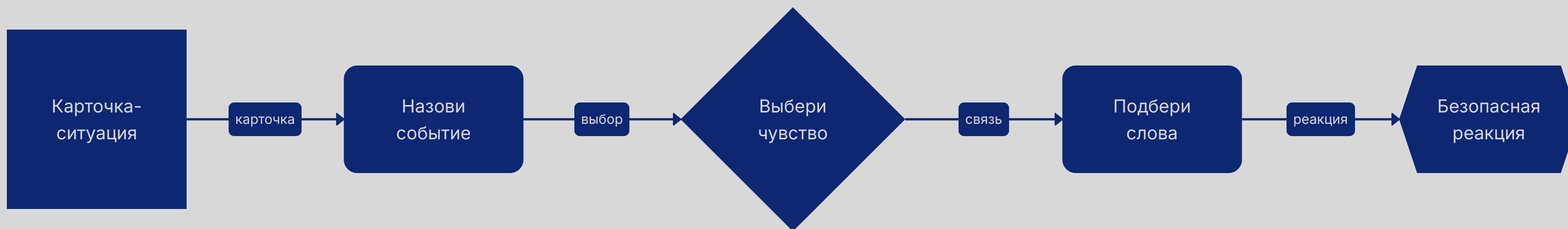


Помогаем делом

Предложение помощи делает рядом надёжнее. Иногда достаточно принести воду, позвать взрослого или спокойно постоять рядом.

Собери ответ на ситуацию

Карточки можно менять: башня из кубиков, отказ в игре, новая школа, сюрприз.



Словарик, который всегда под рукой

1. Обратись к взрослому

01

Попроси взрослого помочь назвать чувство, если внутри слишком шумно. Учитель, родитель или школьный психолог могут спокойно выслушать и подсказать, что делать дальше.

2. Запомни слова

02

Держи рядом свой словарик чувств. В нём могут жить радость, грусть, злость, страх, удивление и спокойствие — целая команда помощников.

3. Заметь подсказки

03

Сравни, что происходит в теле и в мыслях. Иногда чувство легче узнать по комку в горле, улыбке, сжатым кулакам или желанию спрятаться.

4. Дай имя

04

Названное чувство уже не кажется таким большим. Когда у эмоции появляется имя, её легче управлять и её проще объяснить другим.

5. Не стесняйся помощи

05

Если трудно, не оставайся один. Попросить помощи — это не слабость, а умный способ позаботиться о себе.

Чувства МОЖНО ПОНЯТЬ И С НИМИ СПРАВИТЬСЯ

Чувства становятся понятнее, когда мы умеем замечать их, называть и выбирать безопасный поступок. Если трудно, рядом всегда может быть взрослый помощник. И это совершенно нормально.