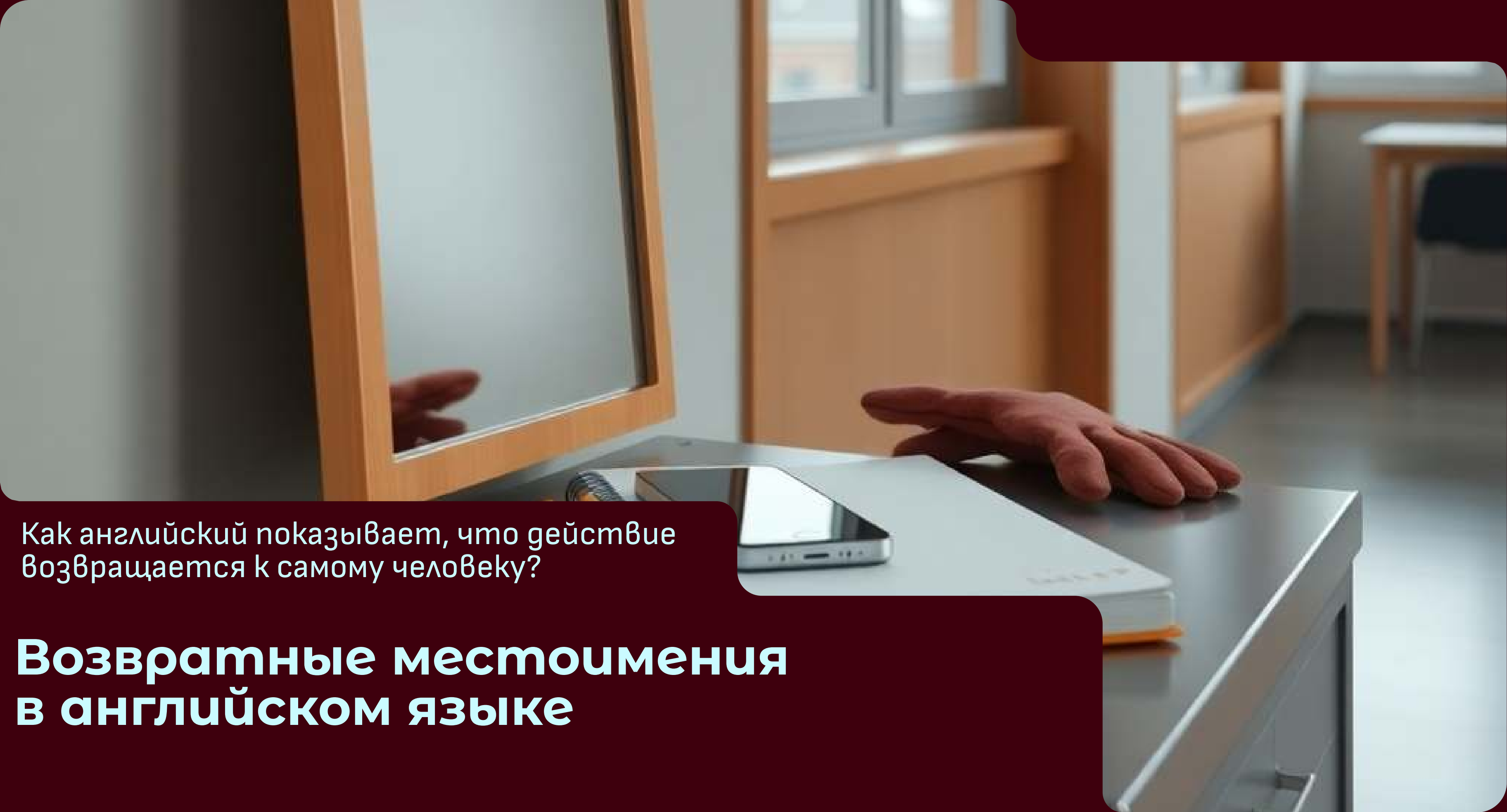


A photograph of a hand resting on a dark desk. A mirror on the left reflects the hand, creating a visual loop. A smartphone lies on the desk near the hand. The background shows a blurred office or study environment with wooden partitions and a table.

Как английский показывает, что действие
возвращается к самому человеку?

Возвратные местоимения в английском языке

Зачем разбираться в reflexive pronouns

Эта тема встречается в упражнениях, диалогах и обычных фразах. Она помогает не путать обычные местоимения с возвратными и правильно выразить действие, направленное на самого говорящего, ученика или героя текста.



Полный список возвратных местоимений



01 Единственное число

К этой группе относятся *myself, yourself, himself, herself* и *itself*. Каждая форма связана с определённым лицом и используется только тогда, когда действие относится к тому же участнику.

02 Множественное число

Во множественном числе употребляются *ourselves, yourselves* и *themselves*. Они показывают, что действие относится сразу к группе людей или к нескольким предметам, а не к одному человеку.

03 Как строятся формы

Возвратные местоимения создаются на основе личных и притяжательных форм: *my, your, him, her, it, our, your, them*. Основа подсказывает, кому принадлежит действие.

04 Окончания *self* и *selves*

В единственном числе пишется *self*, а во множественном — *selves*. Это помогает быстро отличать *one person from many* and avoids spelling mistakes in writing.

05 Почему формы нельзя выбирать наугад

Каждое возвратное местоимение связано с конкретным подлежащим. Если перепутать форму, предложение станет грамматически неправильным или изменит смысл, поэтому важно запоминать пары вместе.

Личные местоимения и возвратные формы

Личное местоимение	Возвратная форма
I	myself
you	yourself / yourselves
he	himself
we	ourselves
they	themselves

Сопоставление помогает увидеть, как форма зависит от лица и числа.

Возвратная форма всегда согласуется с подлежащим по лицу и числу; для you возможны две формы.

Когда действие направлено на самого исполнителя

Один и тот же участник

Возвратное местоимение нужно, когда тот, кто действует, одновременно является тем, кто получает действие. Тогда смысл предложения показывает связь внутри одного и того же лица или предмета.

Примеры из жизни

He cut himself while cooking, The cat hurt itself, I taught myself to skate. Во всех случаях действие не переходит на другого участника, а возвращается к субъекту.

Без замены на обычное местоимение

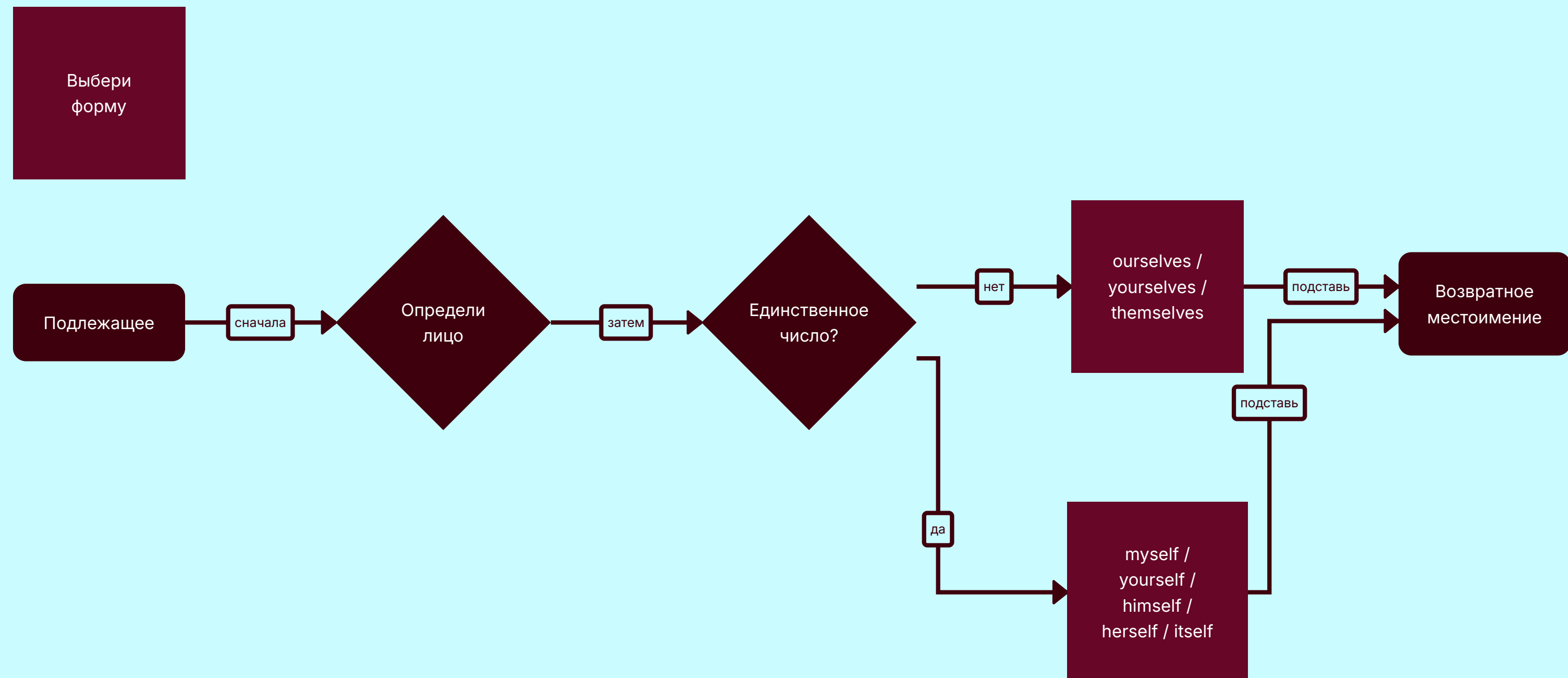
Если поставить me, him или her вместо возвратной формы, предложение станет неверным по смыслу. Читатель подумает, что действие было направлено на другого человека.

Смысл важнее перевода

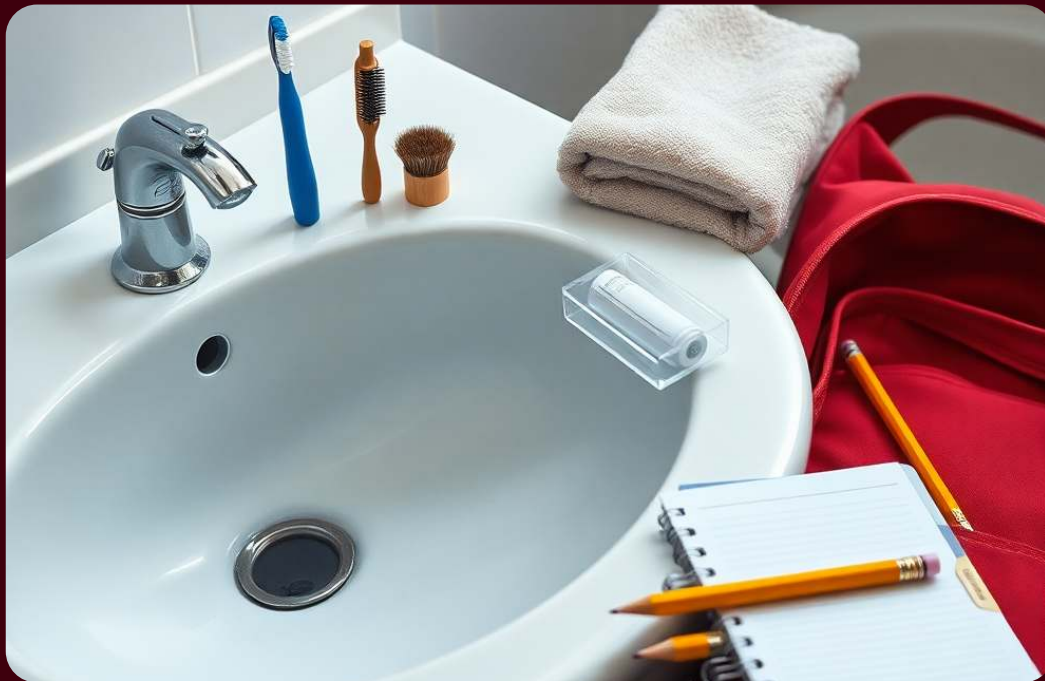
Русское слово «себя» не всегда подсказывает правильную английскую форму. Нужно сначала понять, кто выполняет действие и на кого оно направлено, а потом выбрать нужное местоимение.

Как выбрать нужную форму

Пошаговый выбор строится по подлежащему, лицу и числу.



Возвратные местоимения в бытовых ситуациях



Утро перед школой

Она быстро умылась, причесалась и собралась в школу без помощи взрослых. В таких сценах возвратная форма подчёркивает обычные действия, которые человек делает сам каждый день, не задумываясь о них.



Небольшая травма на уроке

Во время физкультуры мальчик неловко упал и ушибся. Здесь возвратное местоимение помогает показать, что действие вернулось к самому ученику, а не к кому-то рядом.



Первый шаг к умению

Он долго тренировался и научился кататься на скейтборде самостоятельно. Такие примеры особенно полезны для школьников: они показывают, как английский выражает труд, практику и успех без посторонней помощи.

Где возвратные местоимения встречаются чаще всего

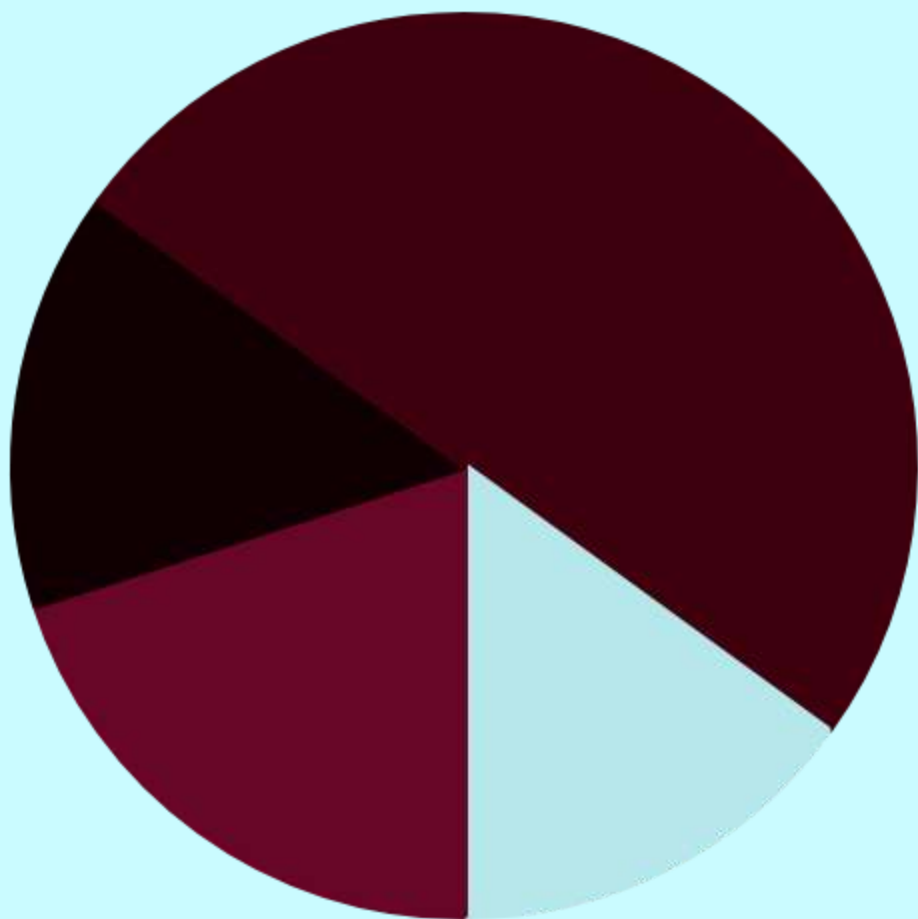
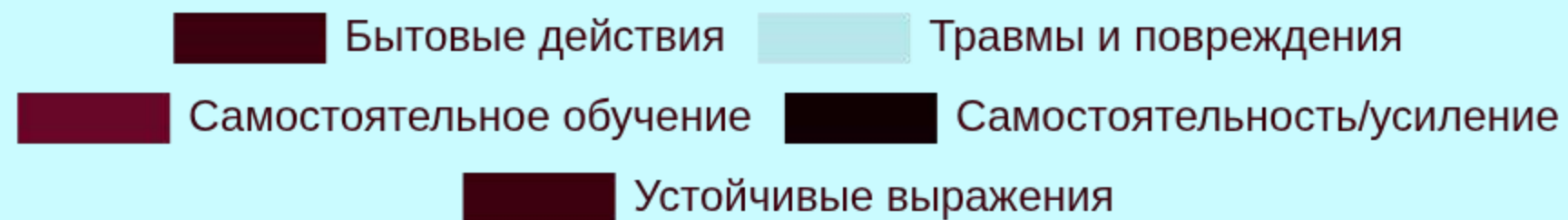


Диаграмма показывает, что тема чаще всего связана с повседневными действиями. В учебных текстах такие примеры обычно встречаются раньше других и запоминаются быстрее.

Главная зона применения — обычная жизнь; редкие случаи связаны с усилением и устойчивыми сочетаниями.

**Это помогает не только
строить правильные
предложения, но и понимать,
зачем форма стоит именно
в этом месте: для возврата
действия,
самостоятельности
или устойчивого выражения.**

Обобщение по теме возвратных местоимений
в школьном курсе английского языка

3

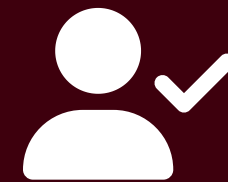
основные смысловые функции
возвратных местоимений
стоит различать на уроке.

Устойчивые сочетания с возвратными формами



Enjoy yourself

Так говорят, когда желают хорошо провести время. Фраза воспринимается как готовое выражение и обычно не переводится дословно по частям.



Introduce yourself

Эта конструкция нужна, когда человек называет себя по имени или рассказывает о себе. Важно запоминать её целиком вместе с глаголом.



Help yourself

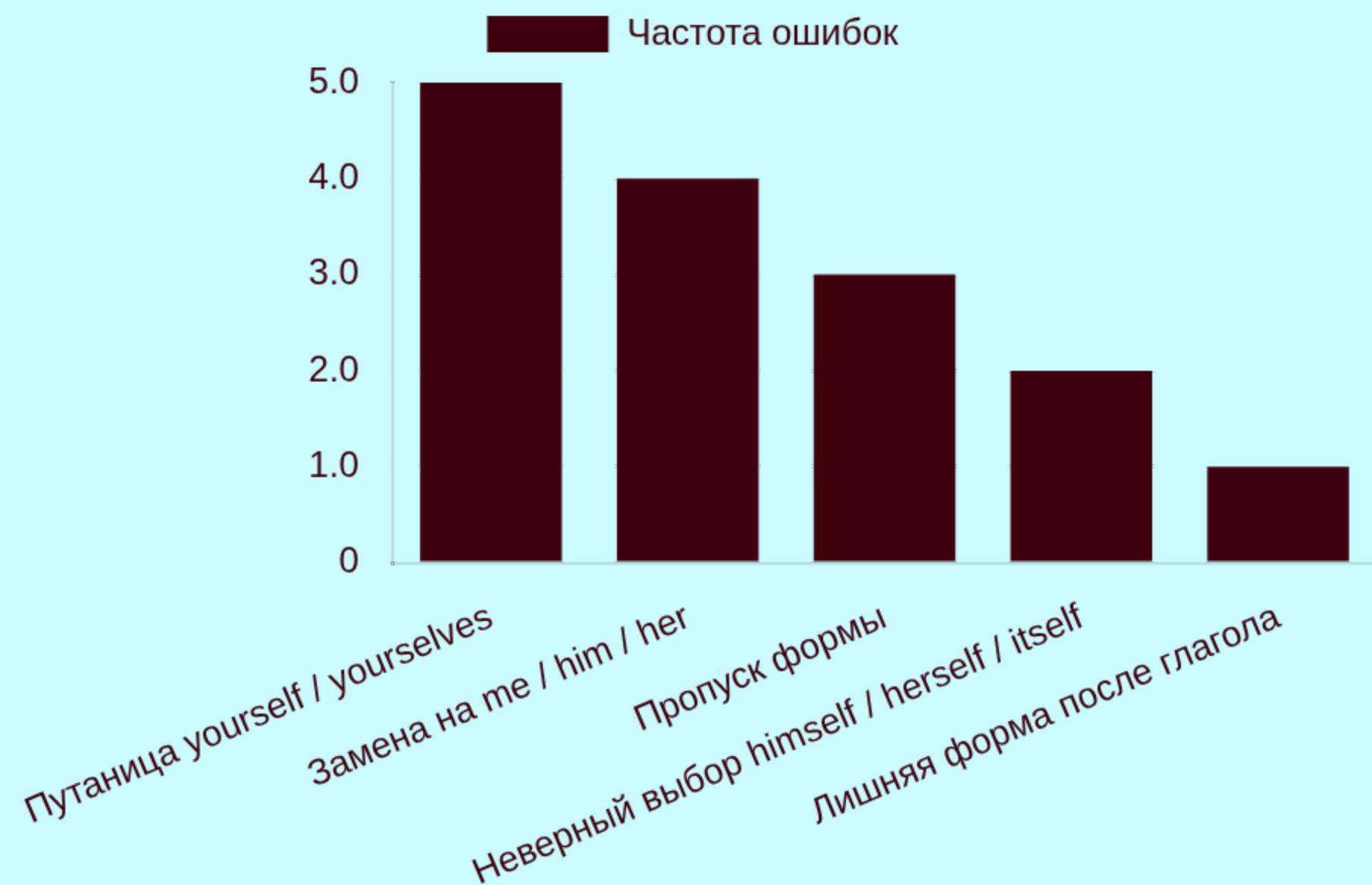
Выражение часто встречается вежливо, когда предлагают угощение или разрешают взять что-то самостоятельно. Здесь форма стала частью устойчивого английского оборота.



By myself

Это сочетание означает «один», «без помощи». Оно особенно полезно в разговоре о самостоятельных действиях, выполненных без участия других людей.

Типичные ошибки русскоязычных учеников



Чаще всего ошибки связаны не с переводом, а с определением лица и числа подлежащего. Это видно по первым двум позициям диаграммы.

Основная трудность — соотнести местоимение с нужным лицом и числом; затем идут пропуски и смешение возвратной и обычной формы.

Когда возвратное местоимение не нужно

1. Действие без возвратности

Если действие не возвращается к исполнителю, в английском обычно используется обычная форма: I washed my hands, а не reflexive pronoun.

2. Состояние и чувства

Когда говорится о состоянии или ощущении, возвратная форма не нужна: She feels happy. Здесь важно значение, а не слово «себя».

3. Изменение без объекта

В выражениях вроде They changed their clothes выбор зависит от смысла: предмет действия — одежда, а не сами люди как объект.

Сравнение возвратного и обычного местоимения

Таблица показывает, когда подлежащее и объект совпадают, а когда действие направлено на другого человека или предмет.

Возвратная форма нужна только тогда, когда действие направлено на самого исполнителя; обычное местоимение обозначает другого участника.

Возвратное	Обычное	Смысл
myself	me	сам / другого
herself	her	себя / её
ourselves	them	мы / они

Примеры составлены по правилам употребления возвратных местоимений в английском языке.

Примеры из школьной жизни



Перед контрольной

Утром ученики тихо готовились к тесту и повторяли правила сами. We prepared ourselves for the test. На иллюстрации легко показать класс, тетради и сосредоточенные лица перед уроком.



Первый день в кружке

Новый участник кружка подошёл к группе и представился без подсказки. He introduced himself on the first day. Такой эпизод хорошо передаёт знакомство в школьном коридоре или кабинете.

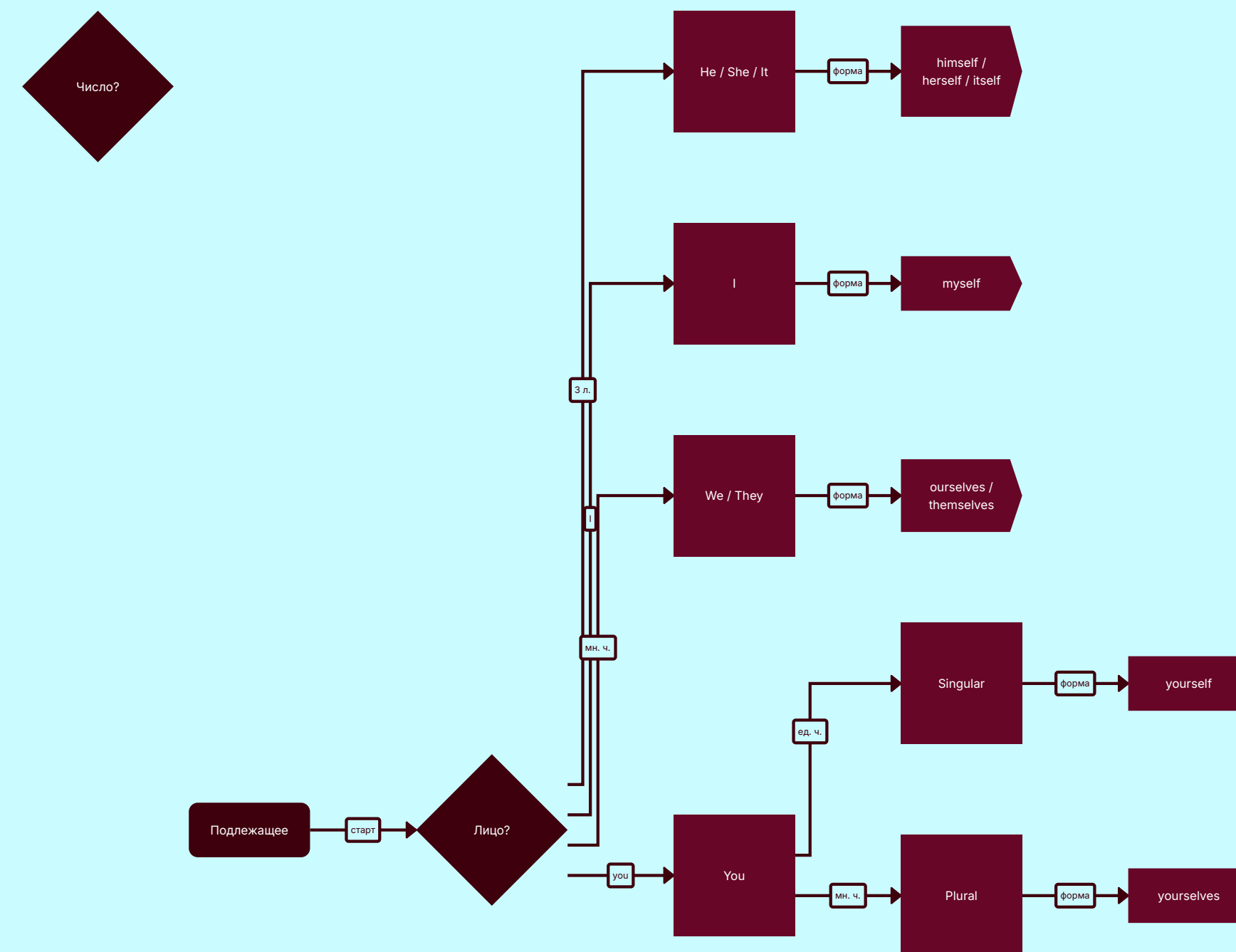


Домашнее задание и напоминание

После уроков ученик посмотрел на расписание и напомнил себе о домашнем задании. He reminded himself about homework. Для картинки подойдёт стол с тетрадью, дневником и внимательным школьником.

Выбор формы по лицу и числу

Схема основана на определении лица и числа подлежащего, затем на выборе подходящей возвратной формы.



Правописание возвратных местоимений

Собирайте форму по частям

01

Сначала узнавайте основу местоимения, а затем добавляйте self или selves. Так легче заметить, что herself состоит из her + self, а ourselves — из our + selves.

Помните про множественное число

02

Окончание selves используется только во множественном числе: ourselves, yourselves, themselves. Форма selfs в английском языке здесь не употребляется, поэтому её важно не писать по аналогии с русским языком.

Пишите слитно и без сокращений

03

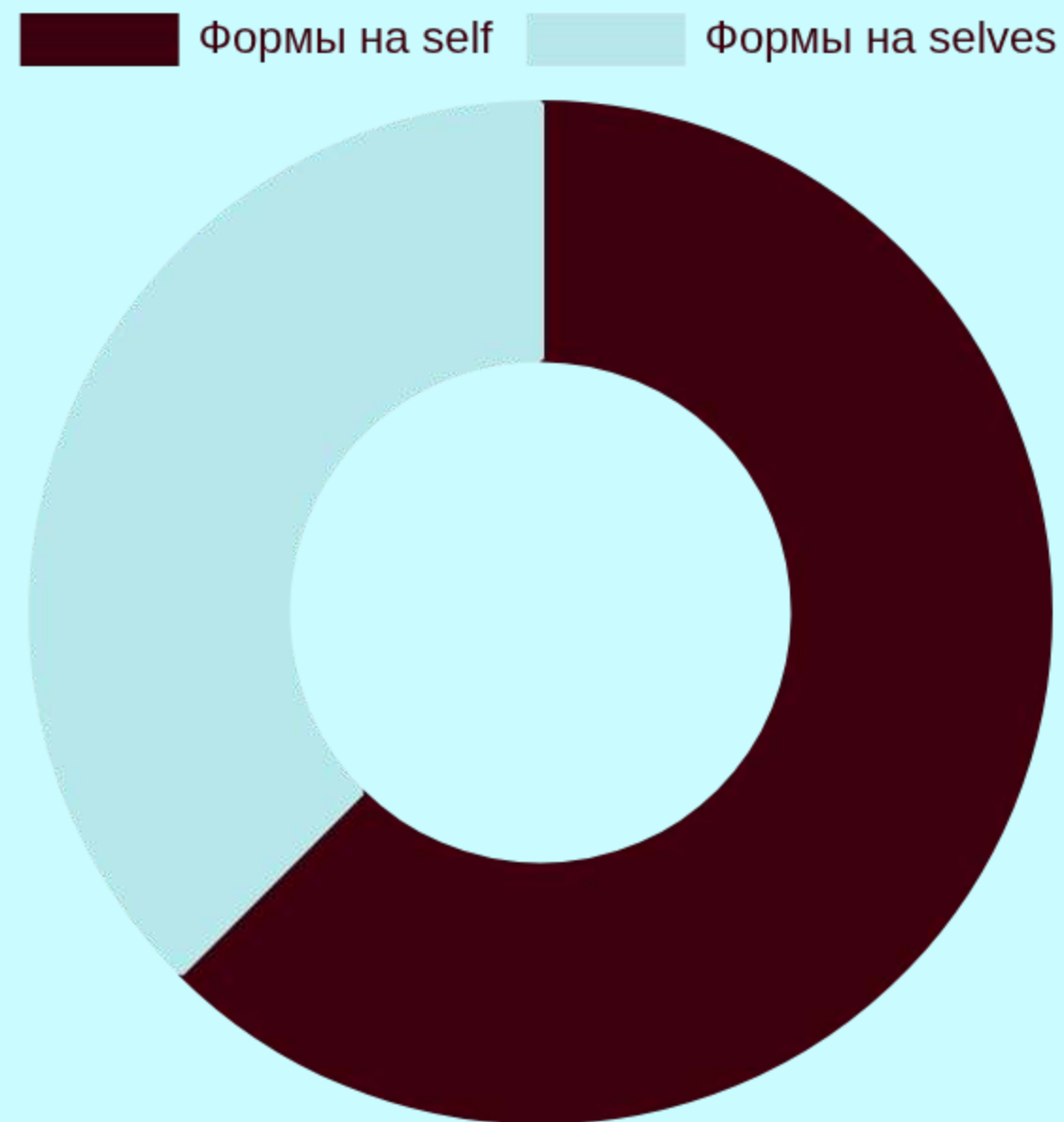
Возвратные местоимения пишутся как одно слово: myself, themselves, herself. Внутри формы не ставятся пробелы и не используются сокращения, даже если слово длинное.

Проверяйте частые ошибки

04

Сложнее всего не пропустить букву e, не перепутать self и selves и не смешать части слова. Полезно перечитывать форму вместе с подлежащим перед ответом.

Как запомнить формы



Полезно группировать слова по окончанию: self встречается в единственном числе, а selves помогает сразу увидеть множественное число.

Визуальное деление на две группы делает формы короче для запоминания и быстрее связывает основу с нужным окончанием.

Мини-практика с правильными ответами

- **Она учила сама себя**

She taught ___ to draw — herself. Здесь действие направлено на саму ученицу, поэтому нужна возвратная форма единственного числа.

- **Они взяли вину на себя**

They blamed ___ for the mistake — themselves. Подлежащее во множественном числе, и действие возвращается к той же группе.

- **Я сделал это сам**

I made this poster ___ — myself. Форма показывает личное участие и подчёркивает, что помощь не потребовалась.

- **Собака поранилась**

The dog hurt ___ on the fence — itself. Для животного используется itself, потому что оно и действует, и получает результат действия.

Главные правила в коротком виде

Ситуация	Пример	Что помнить
Возвратность	He blamed himself	Действие на себя
Самостоятельность	I did it myself	Без помощи
Ошибка	He blamed him	Нужно himself

Таблица объединяет три главных случая употребления и одну типичную ошибку, чтобы быстро сравнить смысл и форму.

Если действие направлено на подлежащее, нужна возвратная форма; если важна самостоятельность, местоимение усиливает смысл.

Сводка по правилам употребления возвратных местоимений в английском языке.

Главный вывод о возвратных местоимениях

Возвратные местоимения помогают точно показать, кто выполняет действие и кто его получает. Если запомнить основные формы и научиться выбирать их по лицу и числу, ошибок станет заметно меньше.