

Эмоции в нашей ЖИЗНИ

Эмоции помогают понимать себя, других людей и мир вокруг.



Как эмоции появляются и где мы их замечаем

Эмоции рождаются быстро: событие вызывает мысль, мысль — чувство, а потом поступок. В школе, дома, в игре и на перемене они подсказывают, что с нами происходит и как лучше действовать.



Радость: когда внутри светло

1

Хорошая отметка

Радость часто приходит, когда старание приносит результат: решена трудная задача, получена похвала или контрольная написана хорошо. Тогда хочется улыбаться и делиться новостью с близкими.

2

Друзья рядом

Весело становится, когда рядом одноклассники или семья, с которыми интересно играть, разговаривать и шутить. Радость делает голос бодрее, а движения — легче и живее.

3

Добрые новости

Радость появляется и от приятных неожиданностей: поездки, подарка, встречи с бабушкой или отмены скучного дела. В такие минуты хочется прыгать, смеяться и говорить быстрее.

4

Тёплые моменты дома

Иногда радость рождается в самых простых вещах: совместный ужин, любимая книга, прогулка или помощь друг другу. Такие моменты напоминают, что рядом есть забота и поддержка.

Грусть: тихая эмоция, которая просит заботы

После неудачи

Грусть может появиться, если что-то не получилось: ответ у доски забылся, контрольная оказалась трудной или важная вещь потерялась. Тогда хочется говорить тише и двигаться медленнее.

Когда что-то потеряно

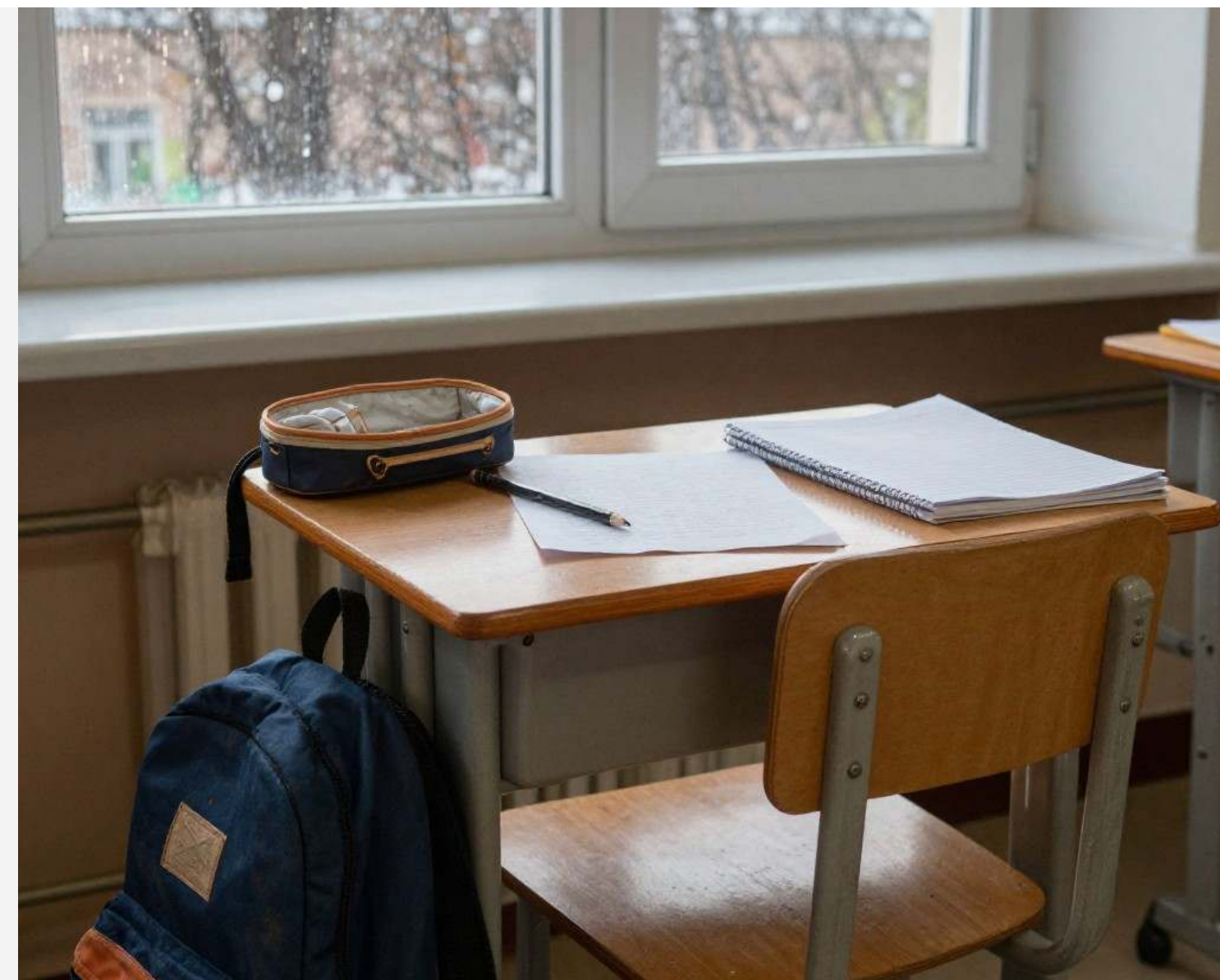
Если пропала любимая игрушка или сломалась дорогая сердцу вещь, становится очень обидно и печально. Взгляд опускается, а плечи будто становятся чуть тяжелее.

Как это выглядит

Грустный ребёнок часто сидит спокойно, редко улыбается, говорит негромко и не спешит. Это не страх и не злость, а желание побыть в тишине и получить поддержку.

Что помогает

Грусть становится легче, когда рядом добрый взрослый, тёплые слова, объятие или спокойный разговор. Иногда помогает просто рассказать, что случилось, и не оставаться одному.



Страх: сигнал быть осторожнее



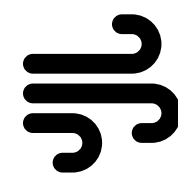
Внезапная опасность

Страх появляется, когда что-то кажется опасным: громкий звук, темнота, незнакомое место или неожиданная ситуация. Он помогает быстрее заметить, что нужно быть осторожным.



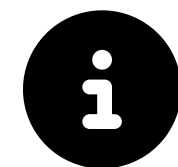
Правило безопасности

Если стало страшно, важно не убегать в одиночку, а сразу позвать взрослого, который рядом. Страх — это сигнал: сначала безопасность, потом уже всё остальное.



Как чувствует себя тело

При страхе дыхание становится частым, мышцы напрягаются, ладони могут похолодеть, а сердце начинает биться быстрее. Иногда очень хочется спрятаться или крепко держаться за взрослого.

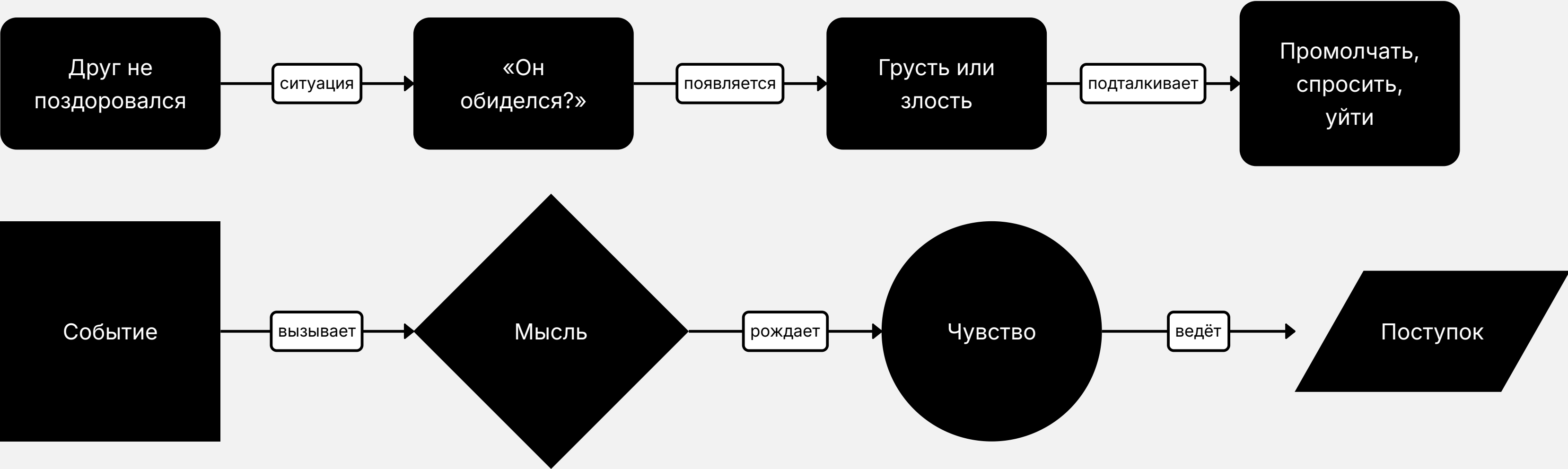


Когда страх полезен

Страх помогает остановиться у дороги, не трогать опасные предметы и осторожно вести себя в новом месте. Он не враг, а внимательный помощник.

Как появляется эмоция

Схема показывает, как одно событие проходит через мысль, чувство и поступок.



Злость: много энергии, которую важно направить правильно

Сначала замечаю

Злость часто приходит, когда нарушают границы, мешают или поступают нечестно. Тело сразу подсказывает: стало напряжённо, жарко и очень не хочется молчать.

Успокаиваю тело

Затем помогают медленные вдохи, счёт до десяти и несколько шагов в сторону. Так энергия злости не превращается в крик или толчок.

Останавливаюсь

Первый шаг — не делать резких поступков. Лучше остановиться, убрать руки от предметов и на секунду отойти от того, что разозлило.

Выбираю действие

Когда становится спокойнее, можно сказать о своём недовольстве, попросить помощь или договориться. Злость тогда помогает защищать себя, а не ссориться.

Удивление: эмоция неожиданности

Что его вызывает

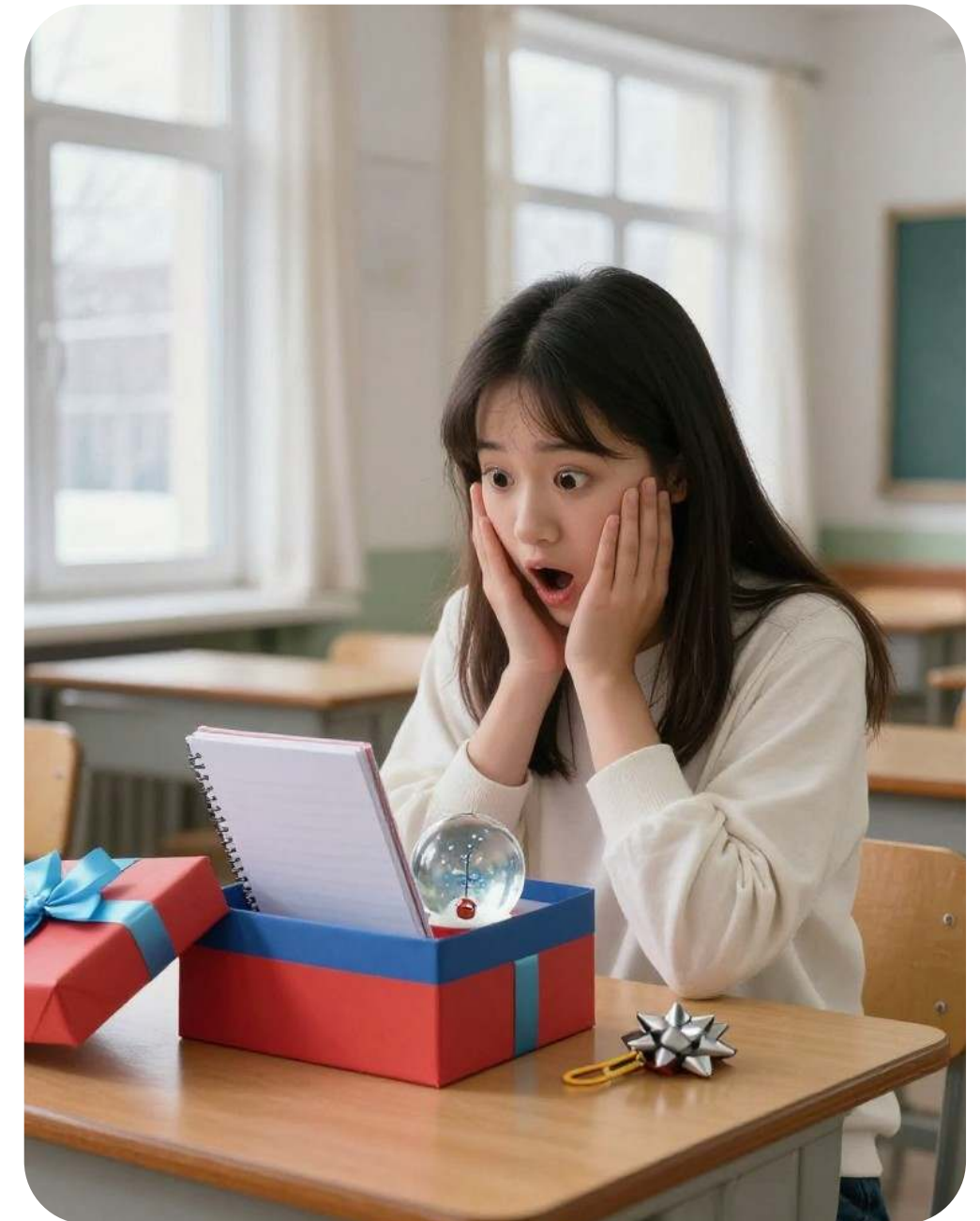
Удивление появляется, когда случается что-то внезапное: неожиданный подарок, смешная случайность, новая новость или необычный опыт. Мозг как будто на секунду говорит: «Ого!»

Весёлый сюрприз

Удивление бывает радостным: в классе устроили маленький сюрприз, дома нашли подарок или вдруг получилось то, что раньше не выходило. Тогда эмоция легко превращается в улыбку.

Как меняется лицо

При удивлении глаза широко открываются, брови поднимаются, а рот может чуть приоткрыться. Человек словно старается быстрее понять, что же произошло.



Спокойствие: когда всё становится тише

1

Тихое состояние

Спокойствие помогает слушать, думать и не торопиться. В таком состоянии тело расслабляется, дыхание становится ровнее, а голова работает яснее.

2

Что его приносит

Оно часто приходит после прогулки, чтения, тихой игры, отдыха или привычного распорядка дня. Предсказуемые дела помогают почувствовать: всё идёт нормально.

3

Как это заметить

Спокойный человек сидит ровнее, говорит мягче и двигается без суеты. На лице меньше напряжения, а плечи не поднимаются к ушам.

4

Что помогает успокоиться

Полезны тихое чтение, медленное дыхание, вода, рисование и несколько минут отдыха. Такие простые занятия помогают телу и голове отдохнуть без лишнего шума.

Как эмоции заметны в лице, голосе и движениях

Лицо

По лицу эмоции видно сразу: улыбка показывает радость, слёзы — грусть, а нахмуренные брови часто говорят о злости или волнении. Лицо умеет рассказывать без слов.

Голос

Тихий, дрожащий или слишком громкий голос тоже передаёт чувство. По интонации можно понять, спокойно ли человеку, обидно ему или он очень удивлён.

Поза и движения

Опущенные плечи, быстрые шаги, напряжённые руки или желание спрятаться многое сообщают о состоянии человека. Тело иногда говорит даже громче, чем слова.

Дыхание и румянец

Частое дыхание, покрасневшие щёки или напряжённая спина помогают заметить сильные чувства. Если смотреть внимательно, эмоции можно понять ещё до того, как человек что-то скажет.

Эмоции в школе



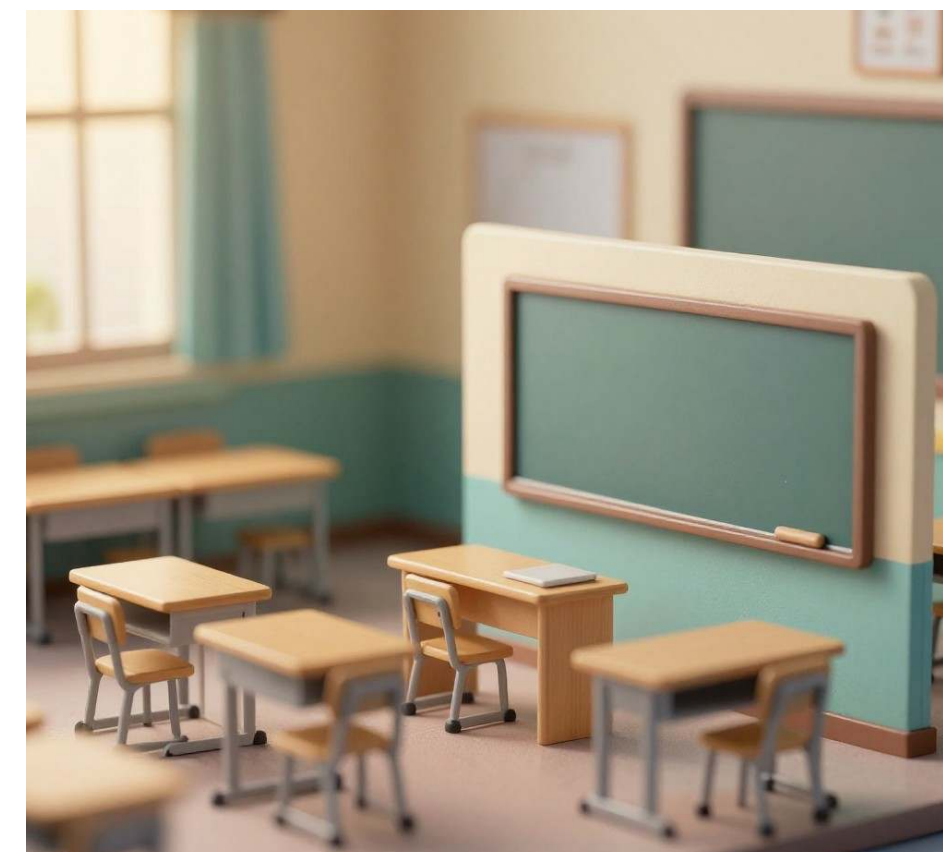
На уроке всё по-разному

На уроке Петя сначала радуется, когда быстро решает задачу, а потом спокойно слушает объяснение учителя. Если задание кажется трудным, появляется волнение, и тогда помогает глубокий вдох и внимательный взгляд в тетрадь.



Перемена и командная игра

На перемене эмоции скачут быстрее мяча. Кто-то смеётся в кругу друзей, кто-то злится из-за спора, а в командной игре радость приходит, когда класс действует вместе и выигрывает честно.

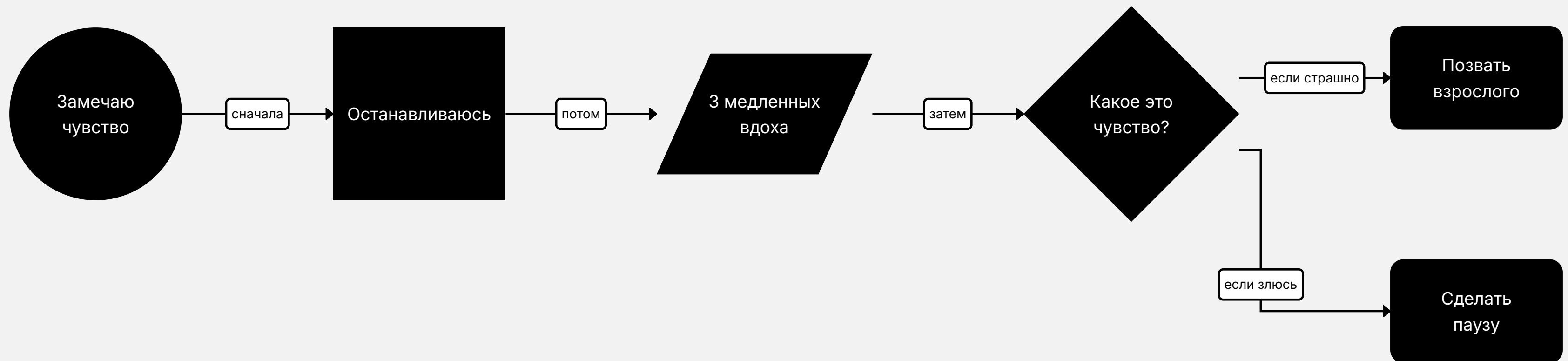


У доски и перед контрольной

Перед ответом у доски у четвероклассника может биться сердце чаще, а ладони становятся влажными. Но если вспомнить правило и не спешить, на смену страху приходит спокойствие, и слова находятся сами.

Как остановить слишком сильную эмоцию

Простой порядок из 5 шагов для младших школьников: заметить чувство, остановиться, успокоить дыхание, назвать эмоцию и выбрать помощь или паузу.



Эмпатия: умение понимать другого человека

Смотреть внимательнее

Эмпатия начинается с наблюдения: по лицу, голосу и позе можно заметить, что однокласснику грустно или неловко. Тогда легче выбрать добрые слова и не торопиться с шуткой.

Слушать без спешки

Когда мы не перебиваем и даём другому рассказать о себе, ссора становится меньше, а доверие растёт. Так друзья понимают, что их чувства важны и не смешны.

Говорить слова поддержки

Иногда человеку достаточно короткой фразы: «Я рядом», «Хочешь, помогу?» или «Я тебя понимаю». Такие слова не решают всё сразу, но дают ощущение тепла и безопасности.

Эмоции в семье



Вечерний разговор на кухне

После школы ребёнок приходит домой расстроенным, и мама замечает это по тихому голосу и опущенным плечам. Она не торопится с вопросами, а спокойно предлагает чай, слушает и помогает назвать чувство.



Поддержка рядом каждый день

Если младший брат сердится из-за сломанной башни, папа не смеётся над ним. Он садится рядом, говорит спокойно и предлагает вместе всё исправить, чтобы злость превратилась в дело, а не в крик.

Почему все эмоции важны

1

Радость показывает хорошее

Радость говорит человеку: «Сейчас мне приятно и хорошо». Она появляется, когда удаётся задача, приходит друг или случается что-то приятное, и хочется улыбаться и делиться настроением.

2

Грусть просит заботы

Грусть помогает заметить, что нам нужна поддержка, отдых или добрые слова. Она не враг, а тихий сигнал: что-то задело сердце, и с этим не стоит оставаться одному.

3

Страх предупреждает об опасности

Страх нужен, чтобы мы вовремя остановились, позвали взрослого или выбрали безопасное действие. Благодаря ему ребёнок не бросается туда, где может быть трудно или небезопасно.

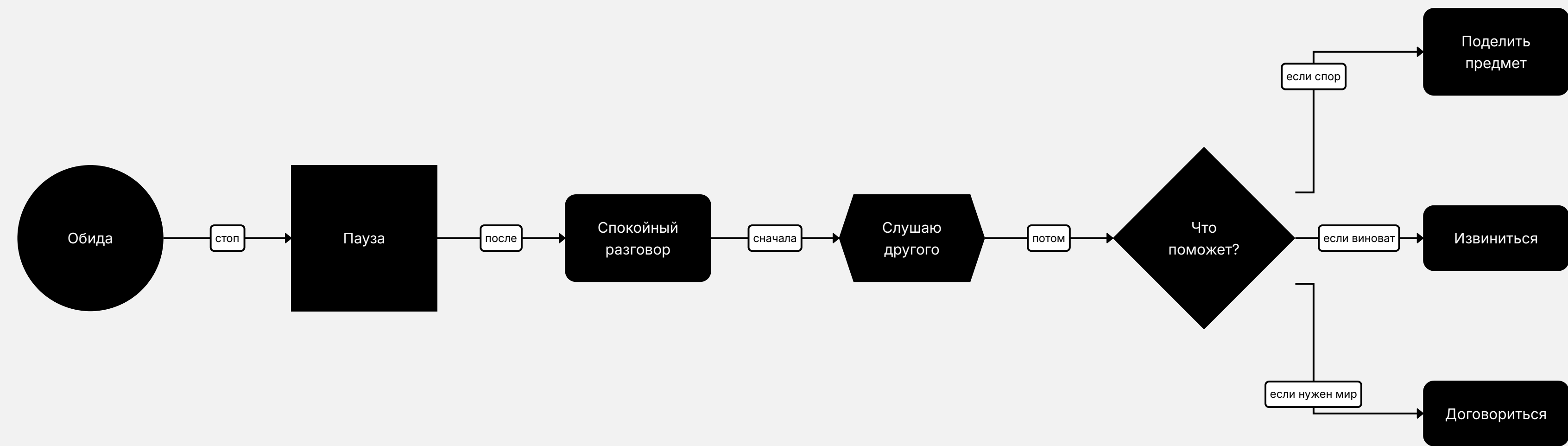
4

Злость защищает границы

Злость появляется, когда с человеком поступают нечестно или мешают ему. Если заметить её вовремя, можно не ссориться, а спокойно сказать о своём неудобстве и выбрать правильный поступок.

Как дружить, если возникла ссора

Путь от обиды к примирению: короткая пауза, спокойный разговор, умение слушать и поиск решения, которое подходит обоим.



Как тело помогает эмоциям успокоиться

Спокойное дыхание

Несколько медленных вдохов и выдохов помогают сердцу биться ровнее, а голове — думать яснее. Это хороший способ, когда волнение уже стало слишком большим.

Движение и прогулка

Короткая прогулка, растяжка или просто шаги по комнате дают телу выход для лишней энергии. После движения злость и тревога часто становятся тише и понятнее.

Вода и отдых

Стакан воды, тёплый плед и несколько минут тишины помогают почувствовать себя лучше. Иногда телу нужно просто передохнуть, как любимой игрушке после долгой игры.

Сон и привычный режим

Когда ребёнок высыпается и живёт по понятному распорядку, эмоции становятся мягче. Телу легче справиться с трудным днём, если оно не устало от самого утра.



Слова для точного названия чувств

1

Назвать точнее

Слова вроде «обидно», «тревожно» или «неловко» помогают понять себя лучше, чем простое «плохо». Чем точнее слово, тем легче объяснить своё состояние взрослому или другу.

2

Сказать о себе

Можно говорить так: «Мне одиноко», «Я горжусь собой», «Мне спокойно рядом с бабушкой». Такие фразы учат не прятать чувства, а аккуратно о них сообщать.

3

Слушать свой словарь

Если ребёнок замечает, что ему радостно, грустно или тревожно, он быстрее понимает, что ему нужно: помощь, отдых, разговор или просто минута тишины.

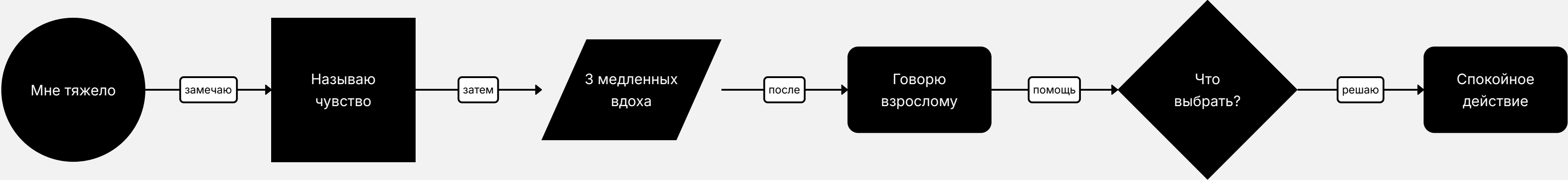
4

Тренироваться каждый день

Чем чаще мы называем эмоции, тем лучше их узнаём. Тогда в трудный момент уже не хочется махнуть рукой, а хочется сказать: «Я волнуюсь, помогите мне».

Мой личный план для трудной эмоции

Личный мини-план ребёнка: сначала замечаю трудное чувство, потом успокаиваю дыхание и выбираю безопасное действие или разговор.



Эмоции помогают нам каждый день

Радость, грусть, страх, злость, удивление и спокойствие живут рядом с каждым человеком. Если замечать чувства и говорить о них, становится легче дружить, учиться и заботиться о себе и других.