



Какое бывает настроение

Настроение подсказывает, что мы чувствуем сейчас.

Настроение: как его заметить

Настроение меняется в течение дня. На него влияют сон, еда, погода, игры, ссоры, похвала и усталость. У детей оно часто меняется быстрее, потому что чувства ещё учатся быть спокойными и понятными.



Радостное настроение

Улыбка и блеск в глазах

Радость легко заметить: на лице появляется улыбка, глаза будто светятся, а шаги становятся лёгкими. Ребёнку хочется двигаться, смеяться и делиться хорошими новостями.

Повод для счастья

Такое настроение приходит после подарка, удачи, встречи с друзьями, любимой игры или приятной новости. Иногда для радости достаточно маленького сюрприза, чтобы день стал ярче.

Весёлые слова и смех

Когда человеку радостно, он часто говорит громче обычного, смеётся и охотно отвечает на вопросы. Хорошее настроение словно само подпрыгивает и просится наружу.

Заразительная доброта

Радостный ребёнок нередко делится улыбкой, помогает другим и приглашает играть. От этого рядом тоже становится теплее, ведь хорошее настроение умеет передаваться.



Спокойное настроение

1 Тихий темп

Когда настроение спокойное, человек говорит ровно, не торопится и двигается медленнее. Кажется, будто внутри всё стало тихим и аккуратным, как в чистой комнате.

2 Лёгкие мысли

В таком состоянии легче слушать, думать и запоминать. Голова не спешит, поэтому задания кажутся понятнее, а решения приходят без лишней суеты.

3 Отдых и прогулка

Спокойствие часто появляется после отдыха, прогулки, чтения, рисования или тихих игр. Даже несколько минут тишины помогают телу и голове немного перевести дух.

4 Похоже на озеро

Спокойное настроение можно сравнить с гладкой водой: в нём нет волн и бурь. Оно помогает почувствовать себя уверенно и очень-очень размеренно.



Грустное настроение



Тихие признаки

Грусть видно по опущенным плечам, медленным движениям и тихому голосу. Человек как будто становится меньше, потому что ему не хочется шуметь и бегать.

Почему она появляется

Такое настроение бывает, когда что-то не получилось, кто-то уехал, не взяли в игру или случилась неприятность. Иногда грустно даже без большой причины.

Грусть проходит

Грусть не остаётся навсегда. Доброе слово, объятие, забота и внимание помогают ей стать слабее, а человеку — почувствовать себя не таким одиноким.

Нужна поддержка

Когда рядом есть близкий взрослый или друг, грусть переносится легче. Важно не стыдиться её, а сказать: «Мне сейчас немного грустно».

Сердитое настроение

1 Сигнал недовольства

Злость появляется, когда человек устал, обижен или не получает то, что хочет. Это не каприз, а сигнал: пора остановиться и посмотреть, что случилось.

2 Как это видно

У сердитого человека хмурятся брови, сжимаются кулаки, движения становятся резкими, а голос — громким. Иногда кажется, будто внутри загудел маленький мотор.

3 Сначала успокоиться

В таком настроении лучше не спорить сразу. Полезно сделать паузу, подышать, отойти в сторону и дать себе несколько минут без спешки.

4 Потом решать

Когда злость немного утихнет, проще сказать, что не понравилось, и попросить помощь. Так поступать намного умнее, чем громко сердиться дальше.



Удивлённое настроение

Что-то неожиданное

Удивление возникает, когда случается сюрприз, раздаётся необычный звук или находится что-то очень странное и смешное. В этот момент всё будто замирает на секунду.

Лицо меняется сразу

Глаза становятся большими, рот приоткрывается, а тело на мгновение перестаёт двигаться. Удивление заметно даже у самых спокойных ребят.

Бывает весёлым

Это настроение часто приносит радость и интерес. Новая игрушка, смешная находка или неожиданная игра могут вызвать именно такое приятное «Ого!».

Хочется узнать больше

После удивления обычно появляется желание рассмотреть, спросить и понять. Поэтому удивление помогает открывать новое и не скучать.



Уставшее настроение

1 Откуда берётся усталость

Усталость приходит после долгой игры, уроков, прогулки или если ночью было мало сна. Тело и голова словно просят: «Пора притормозить».

2 Как она заметна

Человек зевает, трёт глаза, двигается медленнее и всё чаще хочет тишины. Даже любимые дела кажутся длиннее, чем обычно.

3 Что помогает

Усталому ребёнку полезны отдых, вода, спокойствие и немного времени без спешки. Иногда достаточно посидеть тихо, чтобы силы начали возвращаться.

4 Нужно беречь силы

Если усталость сильная, не стоит заставлять себя сразу бежать и прыгать. Лучше сначала отдохнуть, а потом снова играть и учиться.



Как понять своё настроение



По лицу

Лицо часто первым показывает настроение: улыбка, хмурые брови или удивлённые глаза многое расскажут без слов. Важно просто внимательно посмотреть на себя в зеркало.



По голосу

Радость, грусть или злость слышны в голосе. Он может быть звонким, тихим, резким или спокойным — и это хорошая подсказка о чувствах.



По движениям

Когда человеку хорошо, он двигается легче и свободнее. Если настроение тяжёлое, шаги становятся медленнее, а плечи словно хотят спрятаться.



По желаниям

Настроение видно по тому, чего хочется: смеяться, молчать, обниматься, спорить или побыть одному. Желания часто честно подсказывают, что происходит внутри.



Назвать чувство

Полезно сказать себе: «Я радуюсь», «Мне грустно», «Я злюсь» или «Я устал». Когда чувство названо, его легче понять и не перепутать с другим.

Что помогает стать спокойнее

1. Остановиться

Сначала полезно перестать спешить, отложить спор и просто замереть на минутку. Когда человек не торопится, ему легче услышать себя.

3. Выпить воды

Иногда помогает обычный стакан воды. Небольшой перерыв даёт телу передышку и помогает переключиться с тревоги на отдых.

5. Выбрать спокойное дело

Рисунок, любимая песня, книга или разговор с близким взрослым возвращают хорошее состояние. Сначала успокаиваемся, а потом решаем, что делать дальше.

2. Подышать

Медленный вдох и выдох помогают телу успокоиться. Можно сделать несколько спокойных дыханий и представить, что внутри становится тише.

4. Отойти в тишину

Короткая прогулка, тихий уголок или несколько минут без шума помогают собраться с мыслями. Голова любит тишину, когда ей тяжело.

Смех, помощь и добрые слова

Когда один смеётся — смеются все

На перемене Петя рассказал смешную историю, и весь столик засмеялся. Даже те, кто сначала хмурился, стали улыбаться. Смех будто перелетел от одного ребёнка к другому и сделал обычный день светлее.

Игрушка на двоих

В песочнице Маша сама строила башню, но потом заметила, что Саше не хватает машинки. Она протянула ему игрушку, и игра сразу стала интереснее. Делиться оказалось приятнее, чем спорить, и настроение у обоих стало лучше.

Доброе слово после трудного дня

После контрольной Дима шёл тихо и смотрел в пол. Одноклассница подошла и сказала: «Ты старался, у тебя получится». От этих слов он выпрямился, улыбнулся и почувствовал, что рядом есть поддержка.



Как настроение видно в теле

1 Лицо говорит первым

Когда человеку радостно, глаза становятся живее, а уголки губ поднимаются. Если грустно, лицо словно «собирается» внутрь, и взгляд становится тише. Лицо часто раньше слов показывает, что происходит внутри.

2 Плечи и спина

При спокойном настроении плечи расправляются, а спина выглядит свободной. Когда человек сердится или огорчается, плечи опускаются, тело напрягается, будто готовится к защите. Это заметно даже со стороны.

3 Голос и движения

Радостный ребёнок говорит быстрее и громче, а уставший — медленнее и тише. В движениях тоже есть подсказки: лёгкий шаг говорит о хорошем настроении, а тяжёлый — о усталости или грусти.

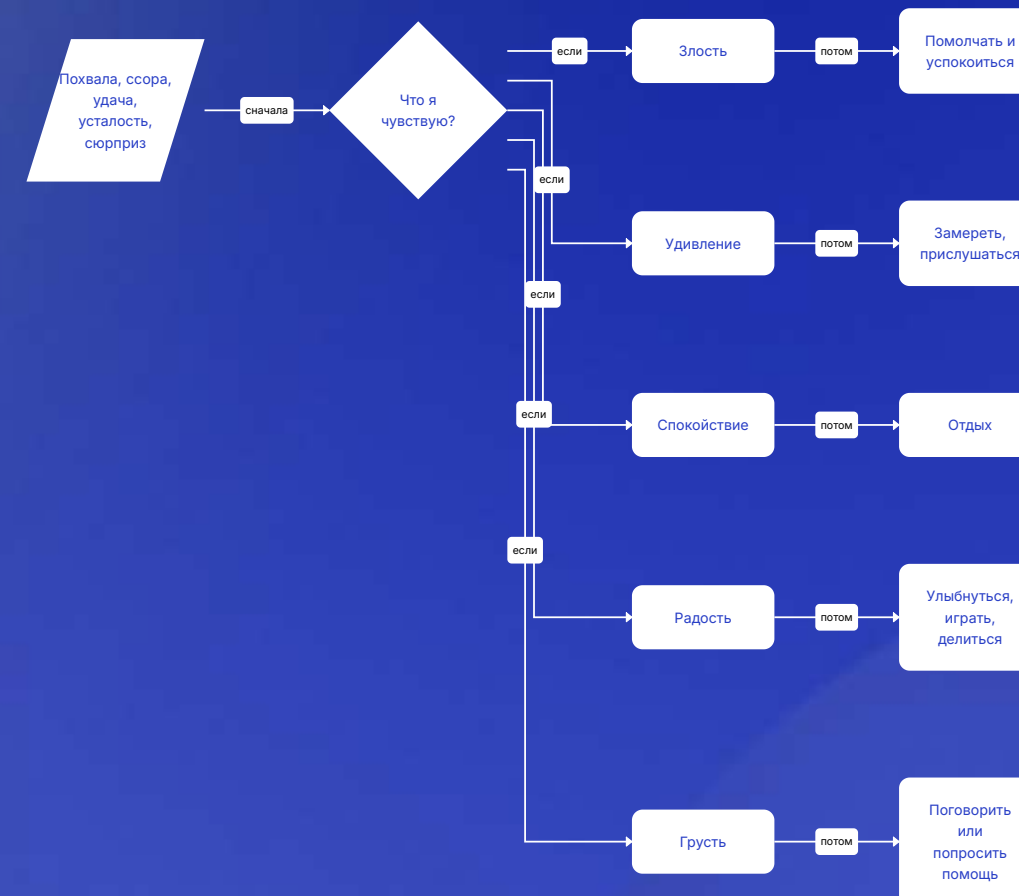
4 Что хочется делать

Настроение видно не только в позе, но и в желаниях. Если хочется играть, смеяться или обнимать близких, это один знак. Если тянет посидеть в тишине, это уже другая подсказка.



Событие, чувство, поступок

Схема показывает, как одно событие может вызвать чувство, а затем — разные действия.



Что помогает себе помочь



Сон и отдых

После хорошего сна голова работает лучше, а тело не капризничает. Иногда достаточно полежать тихо, закрыть глаза или просто сделать паузу, чтобы настроение стало ровнее.



Еда и вода

Когда человек голоден или хочет пить, настроение быстро портится. стакан воды, завтрак или полезный перекус помогают вернуть силы и стать спокойнее, без лишних чудес.



Движение

Небольшая прогулка, разминка или игра во дворе помогают выпустить напряжение. Тело двигается, дыхание становится ровнее, и внутри уже не так тесно от усталости или злости.



Разговор с близким

Иногда лучшее средство — поговорить с мамой, папой, учителем или другим взрослым. Когда тебя слушают, тревога уменьшается, а проблема кажется уже не такой огромной.



Тихое занятие

Рисование, чтение, музыка или лепка помогают переключиться и успокоиться. Такое занятие не спорит с чувствами, а мягко помогает им утихнуть, как дождь после шумного ветра.

Как настроение помогает в учёбе и общении

Спокойный ученик слушает лучше

На уроке Аня сидела ровно, внимательно смотрела на учителя и спокойно поднимала руку. Ей было легко слушать объяснение, потому что она не спешила и не тревожилась. Когда настроение ровное, задания кажутся понятнее.



Радость в ответе и чтении

Миша прочитал текст без ошибок и улыбнулся, когда класс похвалил его. После этого он смелее отвечал у доски и даже помог соседу найти строчку в книге. Хорошее настроение подталкивает не бояться пробовать ещё раз.



Дружба на перемене

На перемене дети играли в мяч: один подавал, другой ловил, третий подбадривал. Никто не обижался из-за неудачи, потому что все были готовы поддержать друг друга. В такой игре настроение у всей компании становится лучше.



4

**основные цвета часто помогают
детям назвать радость,
спокойствие, грусть и злость.**

Это удобная подсказка, но у каждого ребёнка цвет может вызывать свои мысли и воспоминания.

Материал урока

Как времена года могут менять настроение

Весна

Становится больше света, улицы выглядят живее, и появляется бодрость. После зимней тишины хочется двигаться, гулять и замечать всё новое вокруг.

Лето

Длинный день дарит ощущение лёгкости. Больше игр на улице, больше встреч с друзьями — и настроение часто становится радостным и свободным.

Осень

Погода меняется, свету становится меньше, и люди чаще задумываются. Настроение может стать спокойнее или тише, особенно после дождя и ветра.

Зима

Холод и короткий день иногда утомляют, но праздники приносят ожидание радости. Даже короткая прогулка или снежная игра могут заметно оживить чувства.

Когда настроение меняется особенно сильно

После плохого сна

Если человек не выспался, он быстрее устаёт, хуже сосредотачивается и может сердиться без особой причины. Тело словно говорит: «Мне нужен отдых, а не подвиги».

После ссоры или обиды

Ссора оставляет внутри тяжёлое чувство, а обида делает человека молчаливым или резким. В такие моменты особенно помогают спокойный разговор, время и добрые слова.

После больших перемен

Переезд, новая школа или болезнь могут сильно менять привычный ритм. Человеку нужно время, чтобы привыкнуть, поэтому настроение может прыгать, как мячик на лестнице.

Даже без причины

Иногда настроение меняется словно само по себе, и это тоже нормально. Чувства у детей и взрослых не стоят на месте, поэтому не всегда нужно искать одну-единственную причину.

Как улучшать настроение каждый день

1 Начать с простого

Хороший сон, завтрак и вода помогают телу проснуться без капризов. Когда у человека есть силы, ему легче улыбаться, учиться и спокойно разговаривать.

2 Двигаться и гулять

Короткая прогулка, игра во дворе или обычная зарядка помогают сменить настроение. Движение снимает напряжение и даёт ощущение, что день уже не скучный.

3 Сделать доброе дело

Поделиться карандашом, помочь убрать книги или сказать тёплое слово — маленькие поступки, но они работают отлично. После добра часто и самому становится радостнее.

4 Замечать приятное

Любимая книга, тихая музыка, рисунок или просто спокойная минута без спешки помогают почувствовать себя лучше. Чем внимательнее мы к маленьким радостям, тем добрее становится день.



Настроение — это подсказка

Оно меняется, и это нормально. Если замечать свои чувства, называть их и бережно относиться к себе и другим, день становится понятнее, спокойнее и добрее.