

Какое бывает настроение

Настроение меняется каждый день и рассказывает о наших чувствах.



От чего зависит настроение

Настроение меняется от сна, отдыха, голода, погоды, игр, слов людей и самочувствия. После приятного события оно часто становится лучше, а усталость или ссора легко его портят.



Радостное настроение

— Когда всё получилось

Радость приходит, когда задание выполнено, друзья рядом или случилось что-то приятное. Тогда хочется улыбаться, говорить бодро и сразу поделиться хорошей новостью.

— Приятные события

Хорошая отметка, подарок, победа в игре или долгожданная встреча быстро поднимают настроение. В такие минуты человек становится активнее и будто прибавляет себе сил.

— Как это заметно

При радости глаза сияют, движения становятся лёгкими, а голос звучит звонко и весело. Даже идти по коридору хочется чуть быстрее, чем обычно.

— Простой пример

Представьте, что команда выиграла игру или друг пришёл после долгой разлуки. Тут уж улыбка появляется сама, как незванный, но очень приятный гость.



Грустное настроение

Почему появляется грусть

Грусть приходит после неудачи, обиды, скуки или разлуки. Иногда её вызывает совсем маленькая причина, например сломанная игрушка или отменённая прогулка.

Как ведёт себя человек

Когда грустно, человек говорит тише, опускает плечи и смотрит вниз. Ему часто хочется посидеть спокойно и побыть немного одному.

Детские примеры

Обидно, если не взяли в игру, расстроило плохое выступление или не состоялось любимое занятие. Такие моменты знакомы почти каждому школьнику.

Что помогает

Иногда становится легче после разговора, доброго слова или короткой паузы. Грусть не любит, когда её долго держат в одиночку.



Спокойное настроение

1 Тихий и ровный день

Спокойствие похоже на ровную дорожку без ям и сюрпризов. В таком настроении легче слушать, думать и не торопиться никуда без нужды.

2 Как дышит человек

Дыхание становится ровным, движения — медленнее, а голос — тише. Человек не суетится и будто говорит миру: «Я пока никуда не бегу».

3 Что легко делать

В спокойном состоянии проще читать, рисовать, писать и выполнять задания. Мысли не скачут, как мячик на перемене, а идут спокойно и по порядку.

4 Когда оно полезно

Спокойствие помогает на уроке, дома и перед важным делом. Оно даёт возможность замечать детали, слушать других и делать работу аккуратно.



Сердитое настроение

— Откуда берётся злость

Сердитое настроение появляется, когда что-то не получилось, кто-то помешал или было нарушено правило. Иногда злость возникает быстрее, чем успеешь сказать «стоп».

— Признаки сердитости

Брови хмурятся, кулаки сжимаются, голос становится громче, а движения — резкими. Лицо как будто говорит: «Мне совсем не нравится то, что происходит».

— Сердиться можно

Чувствовать злость нормально, ведь так человек показывает, что ему неприятно. Но толкаться, кричать и обижать других нельзя — это уже плохой способ.

— Как остановиться

Если сердитость растёт, полезно сделать паузу, вдохнуть и отойти на шаг назад. Иногда помогает спокойный разговор со взрослым или короткое молчание.



Испуганное настроение

Когда появляется страх

Страх приходит, когда что-то кажется неизвестным, слишком громким или опасным. Он может возникнуть даже из-за обычной тени в тёмной комнате.

Что видно по человеку

Глаза широко открываются, плечи напрягаются, а тело будто хочет стать совсем маленьким. Часто хочется спрятаться или поскорее подойти к взрослому.

Понятные детские примеры

Младшим школьникам знакомы темнота, громкий шум, неожиданный лай или внезапно появившаяся собака. В такие моменты сердце может забиться быстрее.

Как помочь себе

Если стало страшно, важно сказать об этом словами и не оставаться одному. Рядом со взрослым обычно сразу спокойнее, честное слово.

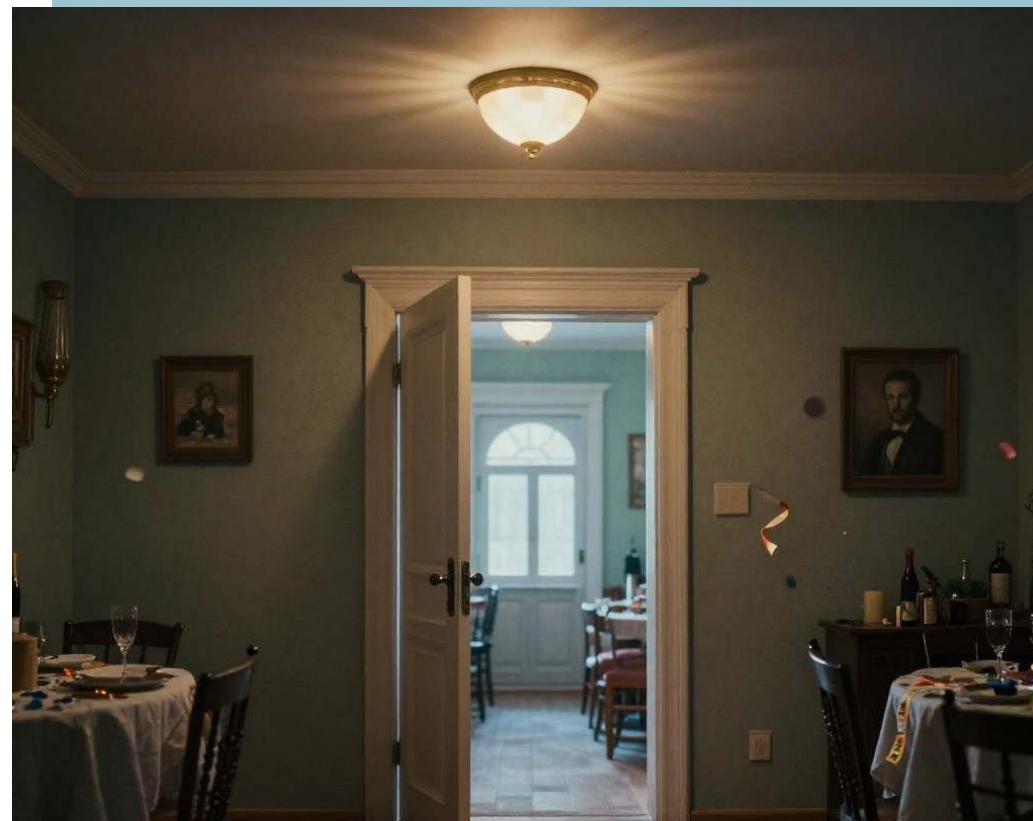


Истории про удивление



Первый снег у окна

Утром Костя открыл шторы и замер: двор стал белым, хотя вчера была обычная осень. Он поднял брови, улыбнулся и побежал звать маму посмотреть на первый снег.



Сюрприз на дне рождения

В комнате было тихо, и Лена уже собиралась помочь накрывать на стол. И вдруг из-за двери вышли друзья с шариками, а она от неожиданности даже на секунду не смогла сказать ни слова.



Неожиданный ответ в классе

На уроке учитель задал вопрос, и все думали, что ответ будет совсем простым. Но Петя сказал необычную версию, и класс дружно удивился: кто бы мог подумать!

Как настроение видно по лицу

— Улыбка или хмурость

По лицу сразу заметны улыбка, нахмуренные брови, слёзы или напряжённые губы. Иногда достаточно одного взгляда, чтобы понять: человеку весело, грустно или сердито.

— Глаза многое расскажут

Широко открытые глаза часто показывают удивление или страх, а прищур может говорить о напряжении или недовольстве. Глаза — настоящие помощники без слов.

— Лицо не всегда честно

Иногда человек старается скрыть чувства и делает вид, что всё в порядке. Поэтому одного лица бывает мало, чтобы понять настроение точно.

— Нужны ещё подсказки

Чтобы разобраться лучше, смотрят не только на лицо, но и на голос, позу и слова. Тогда картина чувств получается гораздо яснее.



Как настроение видно по голосу и телу

1

Слушаем голос

Весёлый голос обычно звучит громче и быстрее, а грустный — тише и медленнее. По тому, как человек говорит, настроение часто угадывается почти сразу.

2

Смотрим на плечи и руки

Когда человек расстроен или сердит, плечи могут опуститься, а руки — сжаться. Тело как будто тоже хочет показать: внутри что-то не ладится.

3

Замечаем походку

Походка меняется вместе с настроением: кто-то идёт легко и пружинисто, а кто-то медленно и тяжело. Даже шаги умеют быть рассказчиками.

4

Следим за движениями

Движения становятся либо резкими, либо спокойными и медленными. Если присматриваться внимательно, можно лучше понимать чувства свои и чужие.



Что помогает улучшить настроение

Сон и отдых

Хороший сон и короткий отдых помогают телу восстановиться. После паузы легче думать, слушать других и снова заниматься делами без лишнего раздражения и усталости.

Движение и воздух

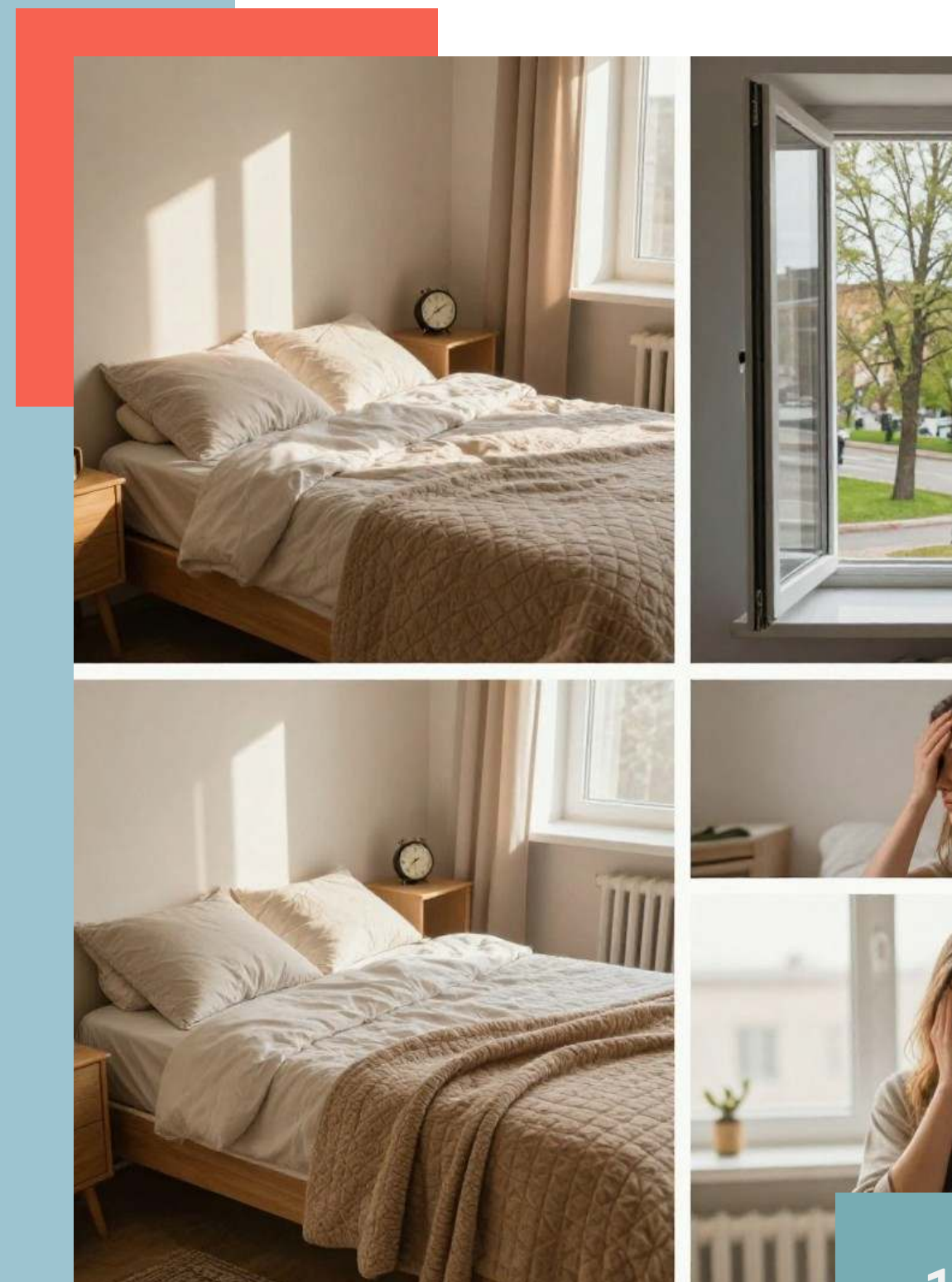
Прогулка, подвижная игра или просто несколько минут на свежем воздухе часто возвращают бодрость. Когда тело двигается, настроение обычно становится легче и яснее.

Вода и перекус

Иногда плохое настроение появляется из-за голода или жажды. Стакан воды и небольшой полезный перекус могут помочь почувствовать себя спокойнее и увереннее.

Спокойный разговор

Разговор с близким человеком, глубокий вдох или тихая музыка помогают успокоиться. Если день не задался, маленькая забота о себе часто меняет его к лучшему.



Настроение в школе



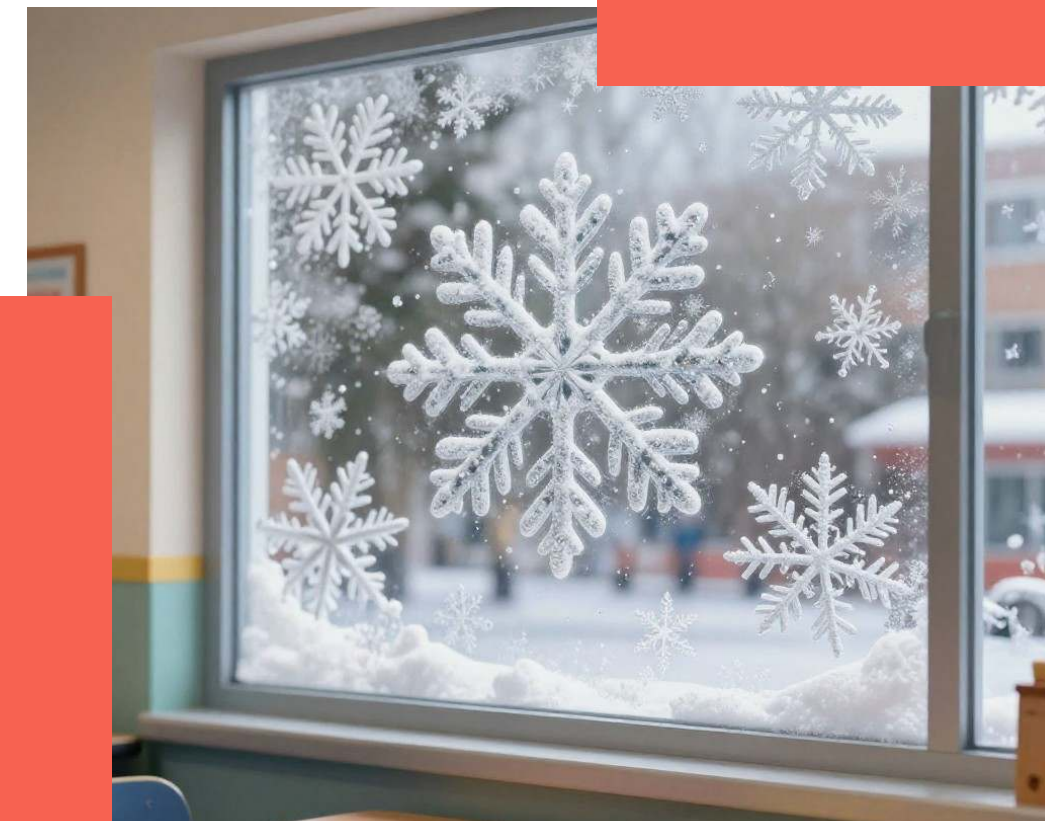
Урок, который пошёл легче

У Маши сначала не получалось читать вслух, и она заметно волновалась. Учительница сказала несколько добрых слов, и девочка успокоилась. Через пару минут чтение пошло увереннее, а после ответа на вопрос Маша даже улыбнулась.



Перемена после трудного задания

После контрольной Коля вышел в коридор с усталым лицом и молча сел рядом с другом. Немного отдыха, глоток воды и спокойная беседа помогли ему прийти в себя. На следующем уроке он уже слушал внимательнее.



Когда в классе звучит смех

На перемене дети заметили необычный снежный узор на окне и очень удивились. Потом кто-то предложил игру, и в классе сразу стало шумно и радостно. Даже те, кто был уставшим, оживились и включились в общий разговор.

Почему у людей настроение разное

1

Разные привычки

Одним детям нравится шумная игра и движение, другим — тихое чтение или рисование. То, что радует одного человека, другого может утомить или оставить равнодушным.

2

Состояние тела

Если человек выспался, хорошо поел и чувствует себя бодро, ему легче быть спокойным и весёлым. Когда есть усталость или недомогание, настроение часто меняется.

3

События дня

Даже небольшая вещь — похвала, ссора, удача или неудача — может изменить чувства. Поэтому два друга в одной ситуации иногда реагируют совсем по-разному.

4

Черты характера

Кто-то быстро радуется, кто-то дольше переживает обиду, а кто-то любит всё обдумывать молча. Характер влияет на то, как человек показывает своё настроение и как его переживает.

Настроение можно назвать словами

— Точные слова

Слова помогают не путаться в чувствах. Вместо общего «мне не очень» можно сказать: «я усталый», «я обижен» или «я взволнован» — и сразу станет понятнее.

— Подбор к ситуации

Если ребёнок видит картинку или слушает короткую историю, он может выбрать подходящее слово. Так легче понять, что чувствует герой, и заметить похожее состояние у себя.

— Разные оттенки

Настроение бывает не только хорошим или плохим. Оно может быть спокойным, тревожным, радостным, сердитым или смущённым — и каждое слово описывает свой оттенок.

— Учимся различать

Чем чаще дети подбирают слова к лицу, жесту или поступку, тем точнее понимают эмоции. Это как маленькая тренировка для внимательности и доброго общения.



Что делать, если настроение испортилось

● Сделать паузу

Остановись на минуту и не спеши ответить или действовать сразу. Короткая пауза помогает не сказать лишнего и немного успокоить мысли.

● Подышать и выпить воды

Сделай несколько спокойных вдохов и выдохов, а потом выпей воды. Иногда этого уже достаточно, чтобы внутри стало тише и легче.

● Сказать взрослому

Если не становится лучше, расскажи о своём состоянии взрослому: дома, в школе или на прогулке. Просить помощь — это нормально и правильно.

● Переключиться на спокойное дело

После этого можно выйти на воздух, немного посидеть, послушать тихую музыку или перекусить. Небольшое спокойное дело помогает вернуться в равновесие.

Доброта меняет настроение

Доброе слово

Обычное «спасибо», «ты молодец» или «у тебя получится» может поддержать человека лучше длинных объяснений. Добрые слова делают общение теплее и спокойнее.

Улыбка рядом

Улыбка не решает все трудности, но показывает: рядом есть дружелюбный человек. От этого тревога уменьшается, а настроение постепенно становится мягче.

Маленькая помощь

Если поделиться карандашом, помочь собрать тетради или открыть дверь, у другого человека сразу становится легче на душе. Простая помощь часто радует сильнее подарков.

Пригласить в игру

Когда кого-то зовут в игру, он чувствует себя нужным и не одиноким. Такое приглашение особенно помогает тому, кто сначала стоял в стороне и грустил.



Настроение и безопасность

Если страх, злость или слёзы становятся слишком сильными, лучше остановиться и сразу обратиться к взрослому. Это помогает не растеряться и быстрее почувствовать себя в безопасности.

Стоп и позови взрослого



Неловко, страшно или обидно бывает каждому. В таких случаях можно спокойно сказать, что нужна помощь, и не пытаться справиться одному, если тяжело.

Просить помощь можно всегда



Когда человек объясняет, что его расстроило, другим легче понять ситуацию и помочь. Слова безопаснее толчков, крика, бросания вещей и резких поступков.

Говори о чувствах словами



Если внутри всё кипит, важно не срываться на людей рядом. Лучше сделать паузу, отойти в спокойное место и дождаться поддержки взрослого.

Береги себя и других



Настроение в сказках и мультфильмах



Лесная история про смелость

В сказке маленький герой сначала боится темного леса, потом удивляется блеску звёзд и наконец радуется встрече с друзьями. По его глазам, голосу и осторожным шагам легко понять, как меняется настроение по ходу пути.



Когда мультяшный кот грустит

В мультфильме кот сидит у окна, опустив уши и тихо вздыхая. Но стоит другу принести мяч и позвать играть, как он оживает, расправляет спину и уже улыбается во весь рот.

3

простых вопроса помогают понять, что я чувствую, где это ощущается в теле и чего мне сейчас хочется.

Если ответить на них честно, становится легче заметить своё настроение и выбрать, что поможет прямо сейчас.

Материал презентации

Настроение можно понять и поддержать

Настроение меняется у всех, и это нормально. Если замечать его по лицу, голосу и поступкам, легче понимать себя, дружить с другими и вовремя заботиться о себе.