

# Картотека ЭМОЦИЙ



---

**ГНЕВ**

## Расскажите детям.

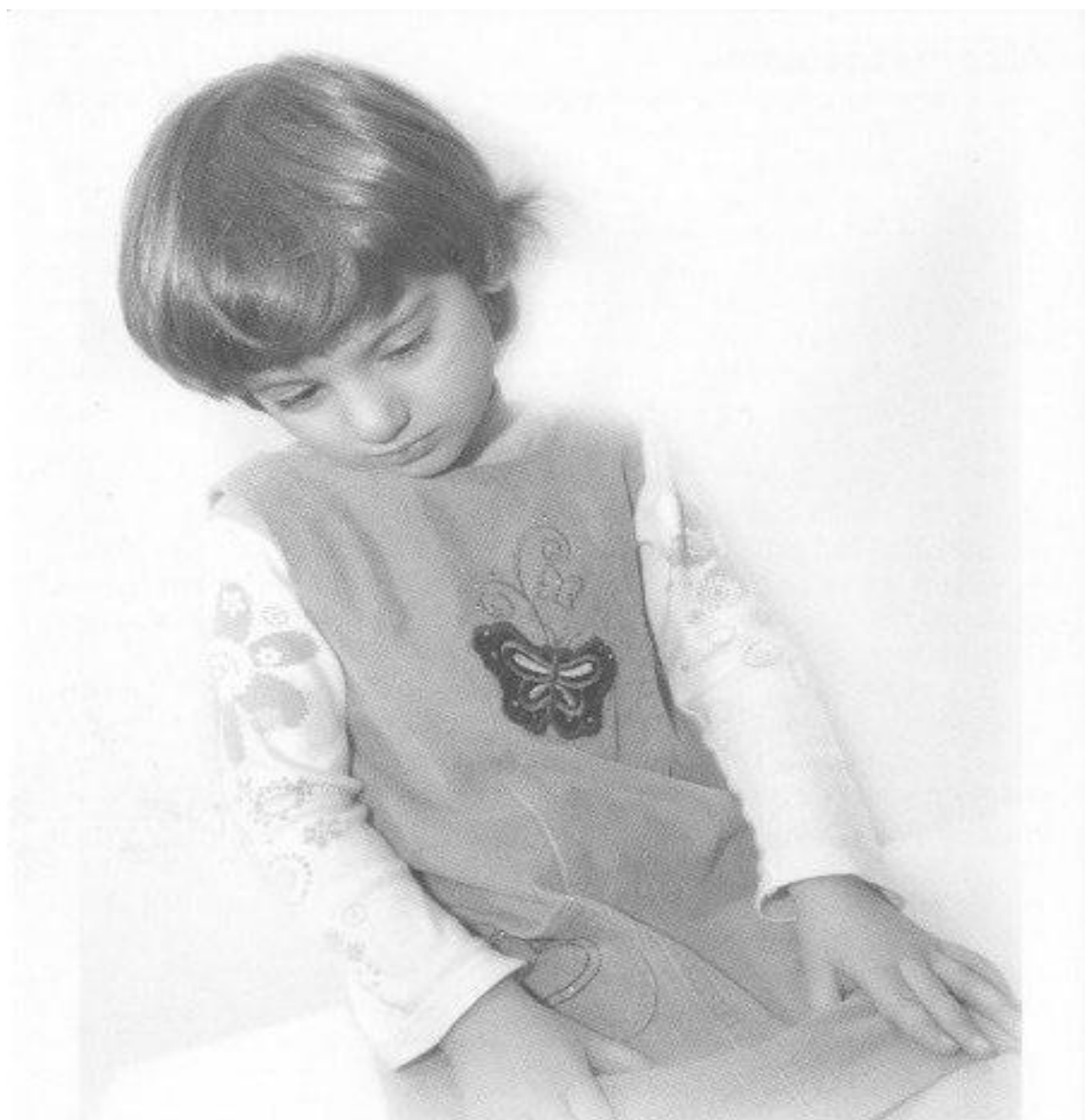
Гнев - эмоциональное состояние человека, при котором он испытывает раздражительность, ярость. Гнев - это неприятная эмоция, которая разрушает психологическую гармонию человека.

Все мы по-разному гневаемся: кто-то в гневе может лишь нагрубить собеседнику, кто-то - даже ударить. Некоторые люди бьют предметы домашнего обихода, которые попадают «под горячую руку»: чашки, тарелки, вазочки. Сила переживания в первую очередь зависит от психологического склада человека. Примечательно, что люди, проживающие в жарких странах, наделены «горячим» темпераментом. Они могут бурно выражать свое негодование. Жители северных регионов - более сдержаны в проявлении эмоций.

Гнев - разрушительное чувство. Человек, постоянно гневающийся, становится раздражительным, нетерпимым к людям. Поэтому важно научиться управлять этой эмоцией. К примеру, прощать людям оплошности. Ведь часто бывает, что человек сказал или сделал что-то без злого умысла. И хотя нас его слова или действия задели, человек не нарочно нас обидел. В таком случае не стоит гневаться. Достаточно просто сказать, что его поступок тебя расстроил и попросить больше так не делать. Если так поступать, то причин для гнева будет не много.

Давай вспомним, герои каких сказок гневались? Например, медведи в сказке «Маша и три медведя». Вспомни, пожалуйста, что стало причиной гнева? Как ты думаешь, правильно ли поступили мишки, решив наказать Машу? Почему?

Подбери пиктограмму, на которой схематично отображено лицо гневающегося человека. Соответствует ли она фотографии на карточке? Почему ты так считаешь?



---

**ГРУСТЬ**

## Расскажите детям.

Грусть - эмоциональное состояние человека, при котором он чувствует печаль, уныние.

Человек начинает грустить, когда чувствует какую-то неудовлетворенность: не оправдались надежды или ожидания, случилось что-то неприятное. Например, потерялся домашний питомец (кошка, собака) или кто-то из близких людей уехал в другой город. Нередко люди начинают грустить, когда на долгое время остаются одни. Такое чувство еще называют «грусть одиночества». Бывает, что грусть навеивается состоянием природы. Многие люди признаются, что чаще грустят осенью.

Человек может испытывать чувство грусти очень долгое время, а может погрустить денек-другой. Все зависит от того, насколько человек эмоционален, то есть, как он способен переживать эмоции. Некоторых людей может заставить грустить даже незначительное событие в жизни. О таких людях нередко говорят, что они ранимые.

Грусть отражается на мимике и осанке человека. Лицо приобретает угрюмое выражение. Кажется, что и глаза тускнеют. Порой человек даже начинает сутулиться. Многие люди признаются, что испытывают и неприятные физические ощущения: к примеру, тяжесть в груди. Кажется, что сердце сжимается.

Как правило, грусть не имеет бурного проявления. Это чувство переживается сдержанно. Нередко оно становится источником вдохновения: из-под пера поэтов появляются лирические стихи.

Давай вспомним событие, которое стало причиной для грусти. Как ты думаешь, почему появилась грусть? Это было приятное или неприятное чувство? Как ты думаешь, все люди грустят одинаково? Правильно, нет. Почему? Ты можешь вспомнить, как долго длилась твоя грусть? Вспомни Пьеро из сказки про Буратино. Как он выражал свою грусть?

Подбери пиктограмму, на которой схематично отображено лицо грустного человека. Соответствует ли она фотографии на карточке? Почему ты так считаешь?



---

**ИНТЕРЕС**

## Расскажите детям.

Интерес - эмоциональное проявление познавательных потребностей человека. Каждый человек, а особенно ребенок, стремится к получению новой информации, нового опыта. И интерес - то самое состояние, которое подталкивает человека к познанию. Из удивления, возникающего, когда человек сталкивается с чем-то неожиданным, необычным, вырастает интерес. Если этот интерес удовлетворить, позволить себе искать и находить ответы на возникшие вопросы, то он укрепляется и развивается.

Интерес, безусловно, положительная эмоция. Интерес - вот то, что позволяет нам находиться в потоке жизни, получать от нее удовольствие. Он как поплавок, удерживает нас на поверхности, несмотря ни на что. А когда нет интереса, жизнь становится скучной и серой.

Поэтому необходимо очень бережно относиться к своим интересам. Поддерживать имеющиеся и находить новые. Поощрять себя в этом.

Скажи, пожалуйста, какое занятие вызывает у тебя интерес? Чем бы ты хотел заниматься? Подбери пиктограмму, на которой схематично отображено лицо заинтересованного человека. Соответствует ли она фотографии на карточке? Почему ты так считаешь?



---

**ОБИДА**



## Расскажите детям.

Обида - это сложная эмоция, которая обращена одновременно внутрь человека и вовне - на других людей. Самое неприятное в любой обиде, когда, что называется, зацепило - это когда ты понимаешь, что обидчик-то прав. И чем больше его правоты - тем сильнее и обида. Грубо говоря, не нас обижают, а мы обижаемся.

Может ты замечал, что одни люди более обидчивы, а другие - менее. Некоторые люди сразу показывают свою обиду, другие же долго «копят» негативные чувства. Обида в этом случае может остаться с человеком надолго. Это очень тяжело, недаром существует выражение «груз обид».

Самый простой и эффективный способ освободиться - это выразить свои чувства. Признаться себе: «Да, я обижен» и попытаться разобраться что же так сильно зацепило? А еще нужно выразить обиду самому обидчику, но не обвиняя его, а говоря о своих чувствах и твердо высказывая свои пожелания. Например: «Мне не нравится, когда ты так говоришь, это очень обижает меня. Пожалуйста, не делай так больше».

Зачастую обидчик чувствует себя не лучше обиженного, испытывая одновременно и чувство вины, и желание выглядеть правым. И, почему-то, очень трудно сказать: «извини, я был не прав» и освободиться от неприятных ощущений.

Вспомни, пожалуйста, случай, когда ты обиделся. Какое это было чувство? Теперь вспомни ситуацию, когда ты кого-то обидел. Как ты себя при этом чувствовал? Как можно освободиться от обиды?

Подбери пиктограмму, на которой схематично отображено лицо обиженного человека. Соответствует ли она фотографии на карточке? Почему ты так считаешь?



---

**ОТВРАЩЕНИЕ**

## Расскажите детям.

Отвращение - одна из основных эмоций. Нельзя сказать, что отвращение исключительно человеческое чувство: животным оно тоже свойственно, но в гораздо меньшей степени. Любое животное, взяв в рот что-нибудь неприятное на вкус, выплюнет это с характерной гримасой. Но только человек, способен отказаться от любимой пищи лишь потому, что она не там лежала или не к тому прикасалась.

У человека отвращение распространяется не только на конкретные неприятные предметы и явления, но и на идеи (например, расизм или клонирование), какие-то социальные явления (например, хамство, взяточничество).

Кроме того, эмоция отвращения лежит в основе многих предрассудков и мешает людям относиться друг к другу по-человечески. Почему-то, люди придают огромное значение различиям и для подчеркивания их используют, отвращение (к примеру, русское слово «поганый» раньше означало всего-навсего «иноверец, язычник»).

Назови предметы, ситуации, явления, которые вызывают у тебя отвращение. Как ты выражаешь эту эмоцию? Как ты думаешь, для чего человеку эмоция отвращения?

Подбери пиктограмму, на которой схематично отображено лицо человека, испытывающего отвращение. Соответствует ли она фотографии на карточке? Почему ты так считаешь?



---

**РАДОСТЬ**

## Расскажите детям.

Радость - положительная эмоция. Возникает она, когда человек доволен тем, что происходит в его жизни. Радуются, например, когда сбываются мечты, когда встречаются с друзьями, когда получают или дарят подарки. Поводов порадоваться великое множество. Но не каждый человек хочет это делать. Есть просто угрюмые люди, которые большинство событий своей жизни воспринимают негативно. Таких людей часто называют пессимистами. А есть люди, для которых даже незначительное событие в радость. Это - оптимисты, их жизнь более веселая и приятная.

Радость, как и любая другая эмоция, отражается на лице человека. Взгляд становится добрым (говорят еще - глаза светятся), уголки губ приподнимаются. Человек улыбается или смеется. Все зависит от того, насколько сильно человек может переживать чувство радости. Ведь у каждого это происходит по-разному. Экспрессивные люди могут выражать радость не только мимикой, но и жестами, и действиями (например, хлопками, прыжками). Но есть люди, которые радуются тихо. Это вовсе не значит, что они испытывают меньшую радость. Просто они более сдержаны в проявлениях своих эмоций.

Важную роль играет и воспитание человека. Воспитанные люди (даже если они и очень эмоциональны) не будут проявлять бурную радость в общественных местах: транспорте, ресторане и т.д. Это неуместно, поскольку может мешать окружающим.

Давай вспомним что-то, что заставило тебя обрадоваться. Это было приятное событие? Значит, радость - это приятное чувство. Как ты думаешь, все люди радуются одинаково? Конечно, нет. Чем это объясняется? А ты умеешь радоваться? Представим, что тебе подарили новую красивую игрушку. Покажи, пожалуйста, как ты обрадуешься. А если ты встретишь своего друга, какой будет твоя радость?

Подбери пиктограмму, на которой схематично отображено лицо радующегося человека. Соответствует ли она фотографии на карточке? Почему ты так считаешь?



---

**СКУКА**

## Расскажите детям.

Скука - неприятная эмоция, проявляющаяся в отсутствии интереса или даже в отвращении к тому, чем занимаешься.

Скука может возникать, если человек не может заниматься тем, что его на самом деле очень интересует. Или если ему не нравится, то, что он вынужден делать в данный момент.

Скука может возникать ненадолго, а может превратиться в постоянное состояние человека. Это случается, если у человека однообразное окружение, а сам он не проявляет интереса и не делает усилий в поисках нового.

Интересно, что скучают только люди. Животным скука не введена, они заняты добычей пропитания, обеспечением безопасности, продолжением рода. Человеку все проще и проще становится удовлетворять эти потребности и на первый план выходит потребность в познании и самореализации. А скука, этот «умственный голод», подталкивает человека творить, узнавать новое, проявлять свои таланты.

Вспомни, пожалуйста, какое занятие вызывает у тебя скуку. Как ты это чувствуешь? Как ты проявляешь свою скуку? А есть ли в этом скучном занятии хоть что-то интересное? А что можно сделать, чтобы выполнять это занятие было не так скучно? Может быть, можно придумать новые способы, проявить творческий подход? Давай придумаем!

Подбери пиктограмму, на которой схематично изображено лицо скучающего человека. Соответствует ли она фотографии на карточке? Почему ты так считаешь?



---

**CTPAX**



## Расскажите детям.

Страх - неприятное ощущение реальной или воображаемой опасности. Страх может проявляться как неприязнь к какому-нибудь состоянию или объекту (боязнь темноты, боязнь привидений и т. д.).

Страх может иметь много оттенков, от испуга до ужаса. В одной и той же ситуации у разных людей степень страха может быть разной. Склонность к частому неконтролируемому проявлению страха называют трусостью.

Страх - это одна из основных эмоций, которая есть и у человека, и у животных. Несмотря на то, что чувствовать страх неприятно, он очень полезен, так как предупреждает человека об опасных ситуациях.

Ты можешь рассказать про свой страх? Чего ты можешь испугаться? Нарисуй, пожалуйста, свой страх - какого он цвета? Какой формы? Что он делает? А теперь приручи его - подружись с ним - покорми, пририсуй смешные детали, сделай его симпатичным. Как изменился твой рисунок? Что ты сейчас чувствуешь?

Подбери пиктограмму, на которой схематично отображено лицо человека, которому страшно. Соответствует ли она фотографии на карточке? Почему ты так считаешь?



---

**СТЫД**

## Расскажите детям.

Стыд - неприятная эмоция, которая появляется тогда, когда человек нарушает важные нормы и правила поведения в обществе.

Человек как бы смотрит на себя и свой поступок глазами других, важных для него, людей. Испытывая стыд, он понимает, что важные для него люди не одобрили бы его поведение и сам тоже себя осуждает.

Когда человек чувствует стыд, он может покраснеть, стать скованным. Такое состояние описывают фразой «от стыда не знаю куда себя девать».

На первый взгляд, стыд имеет для человека только отрицательные последствия. Но это не так. Стыд делает человека восприимчивым к чувствам и оценкам окружающих и, таким образом, является воспитывающей силой. Благодаря этой эмоции передаются из поколения в поколение моральные нормы поведения человека в обществе.

Давай вспомним, в каких произведениях описывается эмоция стыда? Для чего нужна людям эта неприятная эмоция? Вспомни ситуацию, когда ты чувствовал стыд. Как ты думаешь, что означает слово «стыдливый»?

Подбери пиктограмму, на которой схематично отображено лицо человека, которому стыдно. Соответствует ли она фотографии на карточке? Почему ты так считаешь?



---

**УДОВОЛЬСТВИЕ**

## Расскажите детям.

Удовольствие - приятная положительная эмоция. Это основная эмоция, которая присуща и человеку, и животным.

У каждого живого существа есть потребности: в пище, в отдыхе, в любви, в безопасности. Когда эти потребности удовлетворены, появляется ощущение удовольствия. У человека, кроме перечисленных, есть еще духовные потребности: в общении с приятными людьми, в познании, в творчестве, в эстетических удовольствиях. Удовлетворение этих потребностей также доставляет огромное удовольствие.

Вспомни, пожалуйста, что доставляет тебе удовольствие. Как ты это чувствуешь? Как ты проявляешь свое удовольствие? Подбери пиктограмму, на которой схематично отображено лицо человека, получающего удовольствие. Соответствует ли она фотографии на карточке? Почему ты так считаешь?



---

**ВОСХИЩЕНИЕ**

## Расскажите детям.

Восхищение - эмоциональное состояние человека, при встрече с кем-то или чем-то прекрасным. Восхищение включает в себя и изумление, и удовольствие, и одобрение. Эта эмоция - положительная, то есть доставляющая приятные ощущения.

Восхищение лежит в основе чувства любви. Оно может стать побудительной силой, которая подтолкнет к победам и свершениям. Так, в Средние века рыцари совершали подвиги во имя своей Прекрасной дамы, восхищаясь ею издалека.

А можешь ли ты сказать, что или кто восхищает тебя? А как ты выражаешь свое восхищение? Подбери пиктограмму, на которой схематично отображено лицо восхищенного человека. Соответствует ли она фотографии на карточке? Почему ты так считаешь?