



ЧАСТЬ 2

Эмоция? Будем знакомы!

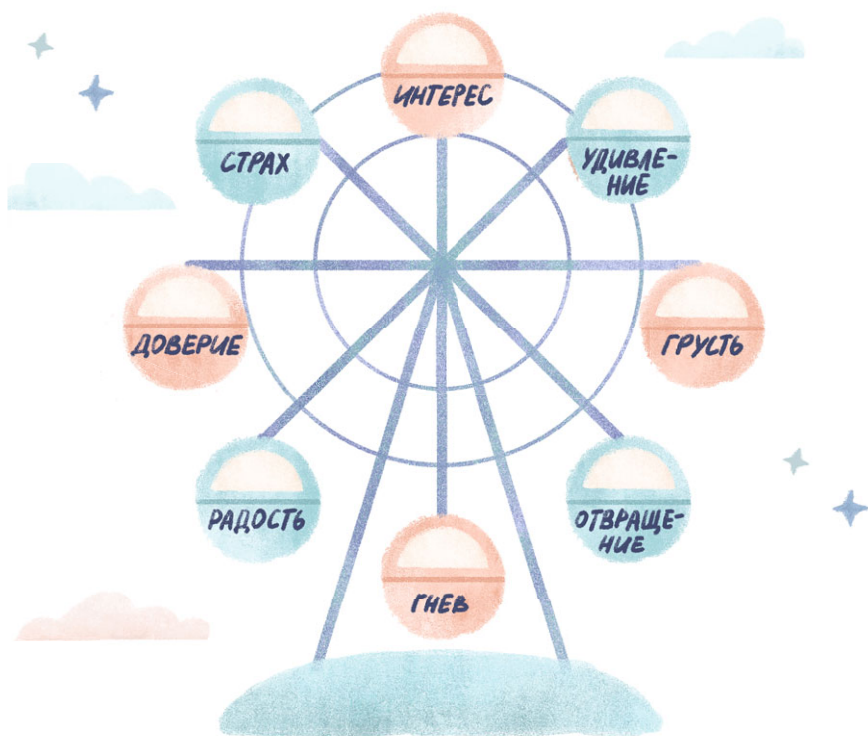


Знаешь ли ты, сколько на свете чувств и эмоций? Может быть, десять, пятьдесят или сто? На самом деле их около трёхсот! Представляешь, как много! Давай прокатимся на карусели эмоций и узнаем, для чего нужны некоторые из них. Если сможешь потом назвать все эти эмоции и рассказать про них — задание выполнено.

?

!

КАРУСЕЛЬ ЭМОЦИЙ



УДИВЛЕНИЕ

Появляется во время неожиданной ситуации, а исчезает очень быстро. Удивление означает, что с человеком происходит что-то новое, неизвестное.

ОТВРАЩЕНИЕ

Это сильное неприятие чего-либо. Отвращение помогает распознавать вредное, опасное и некрасивое.

ГНЕВ

Возникает, когда мы чувствуем несправедливость и желаем её устранить. Иногда гнев несёт разрушения. Вот почему важно с ним подружиться и сделать его своим помощником.

РАДОСТЬ

Это чувство удовлетворения, удовольствия и счастья. Ощущение, что всё получается, и готовность делать приятные вещи для других.

ДОВЕРИЕ

Возникает, когда люди открыты и добры друг к другу. Доверие помогает дружить, понимать и поддерживать своих близких.

СТРАХ

Возникает перед наступающим бедствием. Страх оберегает от опасности, но если он вызывает тревогу, то нужно научиться его побеждать.

ИНТЕРЕС

Это желание узнать что-то новое. Интерес помогает проживать жизнь как увлекательное приключение, идти вперёд и не останавливаться.

ГРУСТЬ

Возникает, когда человек что-то потерял или у него что-то не получается. Грусть помогает понять, чему ещё нужно научиться.

Задание



8 выполнено!



А это задание посложнее. Выполнив его, ты научишься лучше видеть и понимать эмоции. Когда эмоции отображаются на лице, это называется мимикой. Ты можешь, посмотрев на человека, отличить радость от удивления, а страх от интереса? Если нет, давай потренируемся! Попробуй отгадать, какой смайлик какую эмоцию изображает.

ЭМОДЗИ



ГРУСТЬ

РАДОСТЬ

ЗЛОСТЬ

СТРАХ

ОБИДА

УДИВЛЕНИЕ

Задание **12** выполнено!

Замечая изменения в мимике и сопоставляя их с определённым эмоциональным состоянием, ребёнок развивает эмпатию.



Ты уже умеешь различать по лицам эмоции, а теперь попробуй сам их изобразить. Сыграй с родными или друзьями в «Эмоциональный автомат». Выбери любой ряд со смайликами и изобрази все три. Пускай друзья решат, похоже у тебя получилось или нет. Зачеркни ряд и передай ход другому.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АВТОМАТ



Изображая эмоции, ребёнок через собственный опыт ощущает и осознаёт, что различные эмоции по-разному отображаются на лице и в теле.

Задание **13** выполнено!