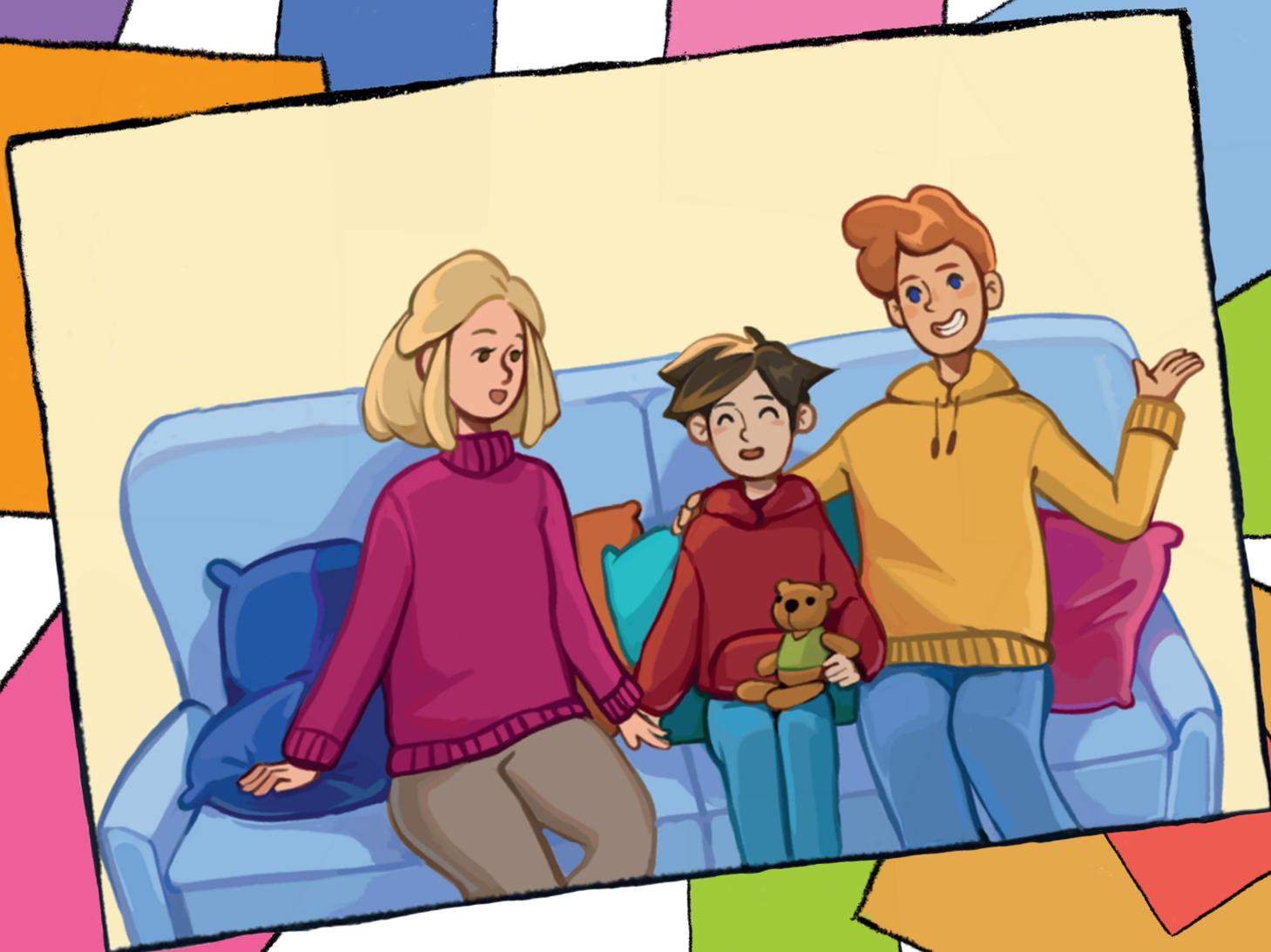


Е. В. Мацан, Т. В. Поликарпова, А. А. Силинская

# 9 БЕСЕД О СЕМЬЕ

## Беседа восьмая: Эмоции и их проявление

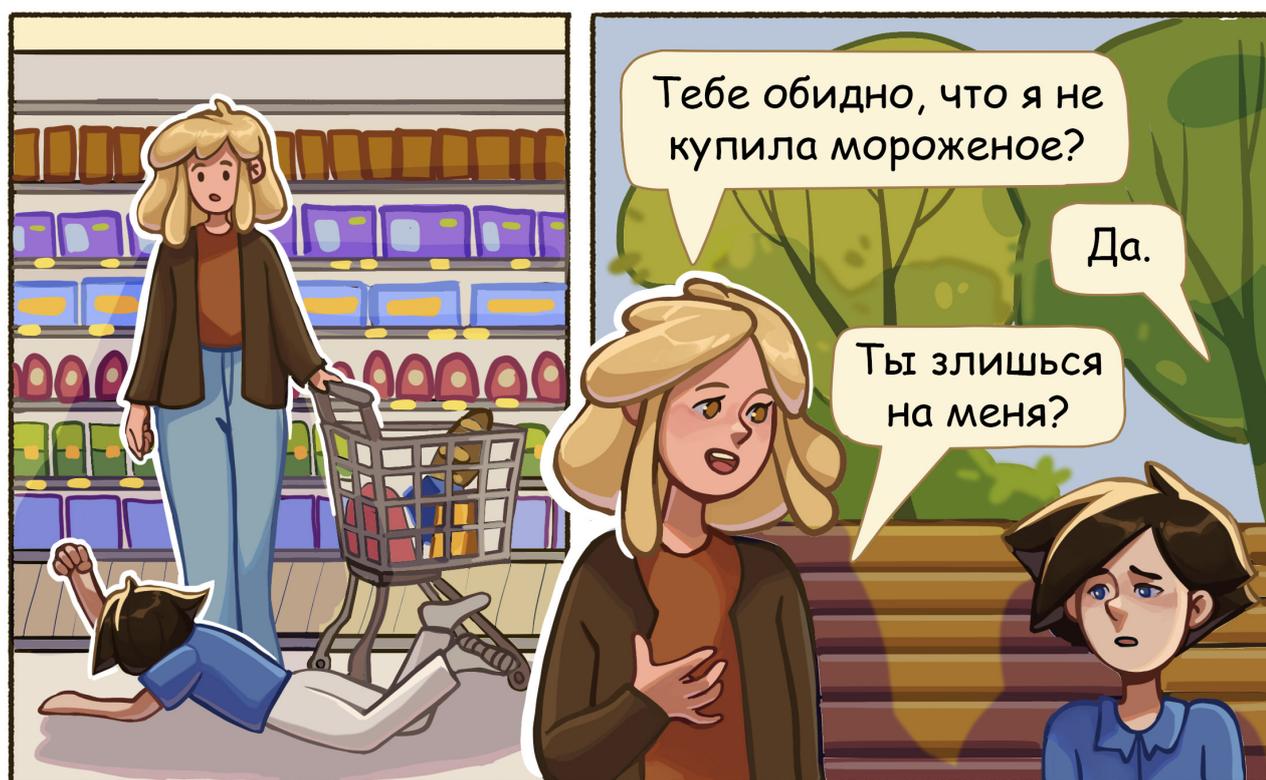


## **Что есть семья в понимании ребёнка и какой она должна быть?**

Кажется, что это такие простые вопросы и ответить на них легче лёгкого. Ведь вроде бы всё очевидно: это мама, папа, дети, бабушка и дедушка, это любовь, уважение, надёжность, поддержка друг друга, это тепло и уют, это время, проводимое вместе. А как быть, если в реальной жизни ребёнка всё не совсем так и он растёт не в полной семье или сирота? Как в этих случаях заложить в детей все те традиционные ценности, которые должны стать фундаментом их будущей семьи?

Очевидно, что говорить с ребёнком о том, какой должна быть семья, нужно ещё в начальной школе, когда он ещё только формируется как личность. С помощью наших пособий по семьеведению, разработанных для учеников 1–4-х классов, в том числе и с опытом сиротства, обсуждать эти темы будет проще и нагляднее. Наше пособие — это серия комиксов о мальчике по имени Егор, которого усыновили новые родители, и он начинает совершенно новую жизнь. Он не знает, как правильно себя вести, не представляет, как устроена семья и какие есть нормы и правила поведения. Но вместе со своими родителями он начинает вживаться в роль сына и понимать, как должна быть устроена семья.

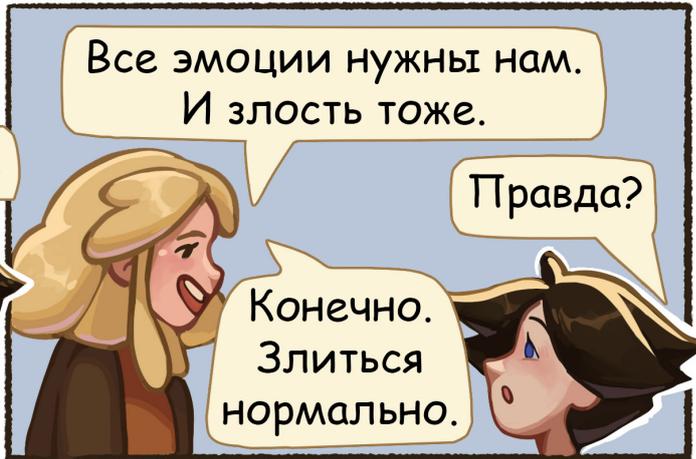
## СИТУАЦИЯ



Ты можешь сказать мне.  
Я не рассержусь.



Да, я злюсь.



Все эмоции нужны нам.  
И злость тоже.

Правда?

Конечно.  
Злиться  
нормально.

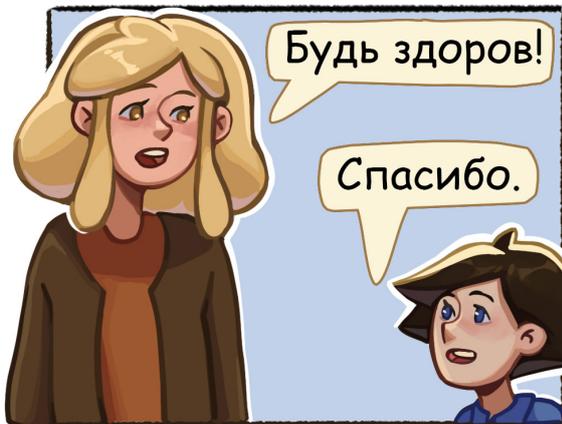
У меня с собой  
не очень много  
денег.



Нам нужно  
купить продукты  
на ужин.

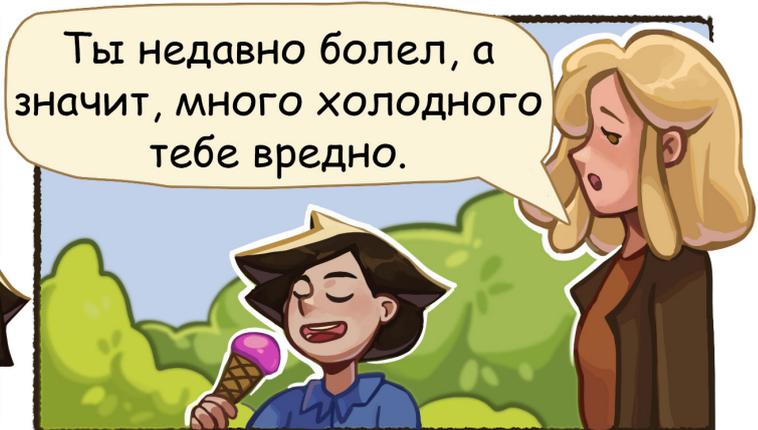


АПЧХИ!



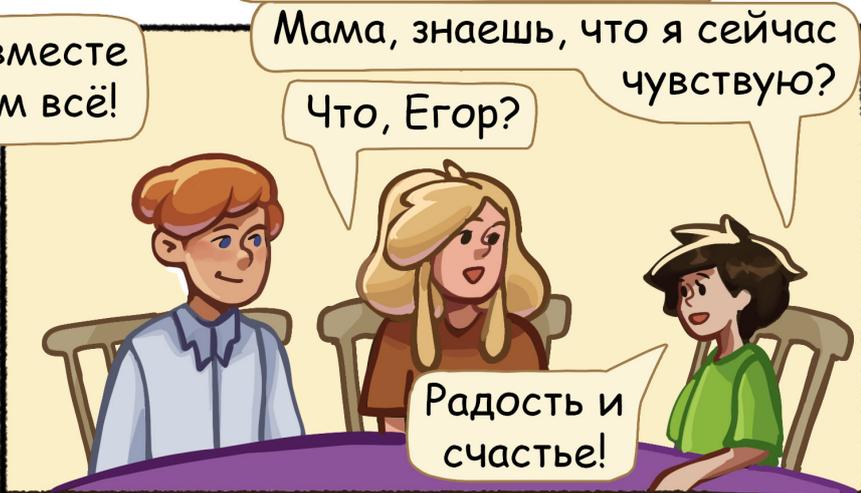
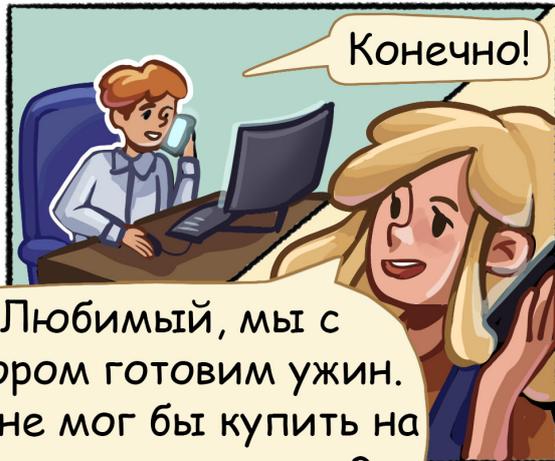
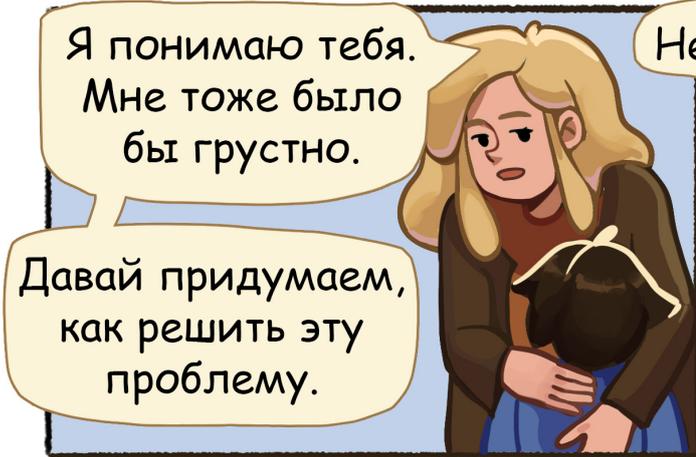
Будь здоров!

Спасибо.



Ты недавно болел, а  
значит, много холодного  
тебе вредно.



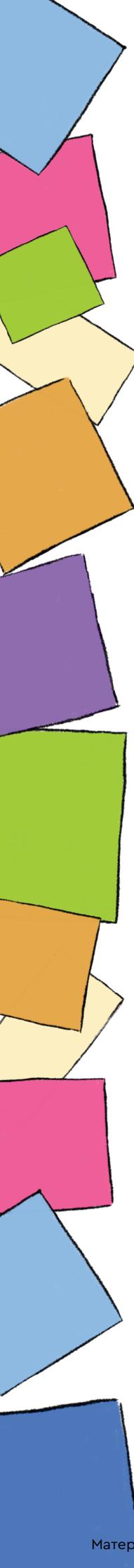


## УЧЕБНЫЙ ТЕКСТ

Каждый человек на протяжении всей своей жизни испытывает эмоции. И их очень много! Эмоция — это естественная реакция нашего организма на разные события в жизни. Эмоции бывают негативными и позитивными. И все они очень важны. Они помогают нам понять, как мы относимся к тому, что происходит вокруг. Эмоции могут проявляться по-разному. Когда нам грустно, хочется плакать. Когда мы злимся, хочется топтать ногами. Когда радуемся, хочется прыгать. Получается, что наши эмоции влияют на наше тело.

Очень важно научиться понимать, какая эмоция влияет на тебя. И как именно она это делает. Человек может управлять своими эмоциями. И в этом нет ничего сложного, просто нужно немного потренироваться. Например, ты знаешь, что есть специальное упражнение для поднятия настроения? Оно заключается в том, чтобы пару минут улыбаться (даже если не хочется). После этого упражнения грусть начинает уходить. А от приступа злости помогают приседания и правильное дыхание. Вообще для того, чтобы справляться с сильными эмоциями, нужно научиться делать дыхательную гимнастику. Она помогает почти всегда.

Испытывать разные эмоции — совершенно нормально для любого человека. Главное, чтобы человек умел правильно распознавать свои эмоции и работать с ними. Да, именно работать. Если эмоции (особенно негативные) берут верх, то человек может совершить такие поступки, о которых будет потом жалеть. Нельзя полностью поддаваться эмоциям. А негативные нужно уметь превращать в позитивные.



Егор раньше даже не задумывался над своими эмоциями. Но потом понял, что очень важно знать себя, понимать, что ты чувствуешь. Он решил записать самое важное, что понял из прошедшего дня:

**Секрет № 8:** Эмоциями можно управлять.

**Совет себе № 8:** Радоваться лучше, чем злиться.

**Правило № 8:** Понимать, что именно чувствуешь в разные моменты жизни.

## ЗАДАНИЯ

### Задание № 1

Соедини каждый рисунок с названием эмоции, которая на нём изображена.



Удивление



Радость



Злость



Грусть

### Задание № 2

Соедини стрелочками начало предложения с его окончанием.

Если тебя кто-то обидел,  
будет правильно...

попросить прощения

Если ты кого-то обидел,  
будет правильно...

простить

### Задание № 3

Устно опиши ситуации, когда могут возникнуть приведенные ниже чувства и эмоции. Обведи те чувства и эмоции, которые делают жизнь человека лучше.

ГРУСТЬ

ЗЛОСТЬ

РАДОСТЬ

СЧАСТЬЕ

ОБИДА

#### Задание № 4

Нарисуй то событие, которое вызвало у тебя чувство радости и счастья.



#### Задание № 5

Устно ответь на вопросы.

1. От чего тебе бывает грустно?
2. Как ты справляешься с обидой?
3. Как ты можешь порадовать членов своей семьи?
4. Как взрослые могут порадовать тебя?