

## НАШИ ЧУВСТВА

### БЕСЕДА ПЕРВАЯ

#### *Что мы чувствуем?*

Ребята! Поговорим о наших чувствах. Согласитесь, каждый из нас испытывает радость, гнев или злость, порой удивление, а иногда нас мучает стыд. Все это — наши чувства, которые проявляются через эмоции.

- ♦ Что же такое чувства?

Это наши душевные переживания.

- ♦ Каких людей мы называем эмоциональными?

Тех, кто ярко, ни от кого не скрывая, выражает свои чувства. У таких людей, как правило, выразительная, эмоциональная речь.

Итак, насыщенный эмоциями человек, не скрывающий их, — человек эмоциональный.

- ♦ Подумайте и скажите, эмоциональный ли вы человек? Почему вы так думаете? Приведите примеры проявления ваших эмоций.

Встречаются среди нас другие люди — сдержанные, молчаливые, тщательно скрывающие свои чувства и эмоции. Нам они кажутся суховатыми, их порой в шутку зовут «сухарями». «Этакий сухарь! Слова из него не вытащишь!» — говорят о них.

- ♦ Как выглядит эмоциональный человек?

У него, как правило, выразительное лицо, яркая эмоциональная речь, смеющиеся глаза.

- ♦ А как выглядит неэмоциональный человек?

Он кажется сдержанным, уравновешенным, часто молчалив, редко смеется или улыбается.

Представьте, что эмоциональный человек чему-то очень рад.

- ♦ Как он себя ведет?

Смеется, улыбается, пожимает всем руки, а если это ребенок — то бегают, прыгает, хохочет и кричит от радости.

Радость — замечательное чувство! Все кругом улыбаются, видя радостного человека. Замечательно, если он станет певцом, танцором, актером, артистом цирка — тогда он будет дарить свое настроение тысячам людей. А ведь дар радости — бесценен!

А теперь представьте, что человек постоянно испытывает чувство гнева.

- ♦ Как он ведет себя?

Никого не стесняясь, топает ногами, кричит или говорит в повышенном тоне, лицо его искажено злобой, он машет руками. Даже самое привлекательное лицо в эти минуты кажется некрасивым. Рядом с таким человеком находиться неприятно.

- ♦ Как же правильно вести себя в семье, обществе, школе, детском саду: не задумываясь, изливать на окружающих все свои эмоции или таить и скрывать их глубоко в душе?

Одно из важнейших умений человека — умение «властвовать собой» или, как говорят, «держаться в руках». Мудро заметили древние греки: «Красота — есть мера». Вот и в поведении человека должны присутствовать чувства меры и такта. Врачи давно заметили, что люди, глубоко таящие свои неприятные эмоции, например, страх или стыд, вину или обиду, чаще болеют, в отличие от открытых, эмоциональных людей.

Эмоции нужны нам! Они окрашивают жизнь в яркие тона, придают ей интерес и смысл. Эмоции связаны с волей человека и его тягой к познанию мира.

- ♦ Какие приятные чувства может испытывать человек?

Это радость, восхищение чем-то, будь то красота природы или прекрасные произведения человека, удивление.

- ♦ А какие неприятные чувства нередко возникают у нас в душе?

Конечно! Это стыд за некрасивый поступок, злость, обида, чувство вины.

К счастью, человеческая память устроена так, что самые радостные события в жизни мы помним, а все плохое, неприятное быстро забывается. Недаром русские пословицы примечают: «Добро не горит и не тонет», «Добро не умирает, а зло пропадает», «Доброе дело память два века хранит».

Послушайте стихотворение.

### *Эмоциональный Федя*

Скачет, прыгает Федюша,  
Будто бы футбольный мяч.  
— Что вы, право, за капуши —  
Опоздаем мы на матч!  
Одевайтесь побыстрее,  
Жду уже вас целый час,  
Побежали поскорее —  
Тренер сердится на нас.  
— Федя, Федя, успокойся,  
Мы сто раз еще успеем.  
Выпей чаю и умойся,  
Время пролетит быстрее!  
Что кричишь, как ненормальный?  
— Я же эмоциональный!

Послушайте сказку.

### *Волшебные шарики*

Анна Анатольевна принесла сегодня в детский сад маленькую красивую коробочку. Сразу было видно, что она старинная. На ней что-то было написано на непонятном языке и нарисованы разноцветные воздушные шарики.

— Эту коробочку мне подарила одна старушка, она сказала, что шарики в коробке — волшебные! Давайте проверим! — сказала воспитательница и открыла коробочку.

Там в идеальном порядке, пересыпанные тальком (измельченный мел), лежали разноцветные шарики.

— Их нужно надуть! — сказала Анна Анатольевна.

Она взяла один шарик и легко надула его. Шарик оказался очень красивым — красный, с переливами. На нем была нарисована забавная улыбающаяся детская рожица.

Анна Анатольевна завязала шарик ниткой и протянула его Тане.

Скоро она надула все шарики. Они были разного цвета, и на каждом изображена сменяющаяся детская рожица.

— Теперь пойдете на лужайку, погуляем, поиграем с шариками, а заодно проверим, волшебные они или нет! — предложила воспитательница.

Ребятишки, сами похожие на разноцветные шарики в пестрых платьях, шортах и майках, пришли на лужайку. Среди зеленой травы желтели крупные одуванчики, цвели какие-то маленькие голубенькие цветочки.

Ребятишки бегали с шариками в руках, пока Анна Анатольевна не скомандовала: «Отпускайте шарики!» Шарик, подхваченный легким весенним ветерком, стал подниматься вверх.

— Внимательно следите, как изменяются их рожицы! — сказала воспитательница.

Синий шарик вдруг изменился, побледнел. На его рожице появился страх.

♦ Как вы думаете, почему?

— Ой! Как высоко! — воскликнул он. — Я боюсь высоты!

— Не бойся, — заметил другой, желтый шарик. — Мы, воздушные шарики, и созданы для высоты! Небо — наша стихия! Я вот ничего не боюсь! — и он опять рассмеялся. А его веревочка перевилась с веревочкой синего шарика. — Теперь мы летим вместе и нам ничего не страшно!

♦ Как вы думаете, что произошло с рожицей на шарике?

Многие шарики улетели далеко и совсем скрылись из вида. Вот красный шарик зацепился за ветку.

♦ Как изменилось его личико?

Дети заметили, что его личико стало грустным. Но Сережа ловко отцепил его, и шарик улетел за другими шариками. Маша поймала за ниточку чудесный шарик и побежала с ним, и он даже рассмеялся от радости.

А вот с желтым шариком случилась беда — он напоролся на сучок. При этом лицо его исказилось, он зашипел, будто от злобы, и лопнул.

Скоро на поляне не осталось ни единого шарика! Дети, довольные прогулкой, вернулись в детский сад.

Анна Анатольевна спросила:

— Что скажете? Волшебные были шарики или нет?

— Волшебные, волшебные! — закричали дети.  
— А почему вы так думаете?  
— Они такие красивые! — сказала Таня.  
— Нет, не поэтому! — сказал Сережа. — А потому, что у них менялось выражение: то страх, то радость, то грусть. У простых шариков так не бывает!  
— Пожалуй, ты прав! — сказала Анна Анатольевна, убирая коробочку. — Шарик действительно были волшебными!

- ◆ Что принесла воспитательница в детский сад?
- ◆ Кто подарил ей коробочку?
- ◆ Как выглядели шарик после того, как их надули?
- ◆ Куда пошли гулять ребяташки?
- ◆ Как они играли с шариками?
- ◆ Какие эмоции испытывали дети, играя с шариками?
- ◆ Что сказала воспитательница?
- ◆ Куда полетели шарик?
- ◆ Какие эмоции выразились на их лицах? Почему?
- ◆ Чем закончилась сказка?

#### **Ответьте на вопросы**

1. Что такое чувства и эмоции?
2. Какие чувства вам знакомы?
3. Каких людей называют эмоциональными?
4. Каких людей называют неэмоциональными?
5. Как выглядит эмоциональный человек?
6. Как выглядит человек неэмоциональный?
7. Что означает выражение «держать себя в руках»?
8. Почему считается, что в проявлении эмоций нужна мера?
9. Какие приятные чувства может испытывать человек?
10. Какие неприятные эмоции и чувства вам знакомы?

## **БЕСЕДА ВТОРАЯ**

### ***Радость***

Ребята! Поговорим сегодня о таком замечательном чувстве, как радость! Даже грудной ребенок уже способен испытывать радость.

- ◆ Как вы думаете, когда?