# ЛЕКСИКОН ЧУВСТВ

## Обогащаем словарь эмоций через «Я-сообщения»

Учимся говорить о чувствах словами

БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА – ВАЖНЫЕ РАЗГОВОРЫ!

- Ребёнок называет свои чувства
- Лучше понимает себя и других
- Учится договариваться, а не конфликтовать
- Развивает речь и строит развёрнутые предложения

Я чувствую...

Я думаю...

Я хочу...

Я предлагаю...

## ПОТОМУ ЧТО КАЖДОЕ ЧУВСТВО ВАЖНО!

- Практические игры и упражнения для дома и детского сада
- Готовые примеры «Я-сообщений» на каждый день
- Советы для родителей по развитию эмоционального словаря

# ЛЕКСИКОН ЧУВСТВ

## Обогащаем словарь эмоций через «Я-сообщения»

### Почему важно говорить о чувствах словами?

Когда ребёнок умеет называть свои чувства, он лучше понимает себя, может договориться с другими и решать конфликты словами, а не криком, толчком или молчанием. Развитие словаря эмоций помогает строить красивую и грамотную речь!

### Что такое «Я-сообщение»?

Это способ спокойно рассказать о своих чувствах, не обвиняя других, и предложить решение.

1. **Когда...** — Называем ситуацию
2. **Я чувствую...** — Называем эмоцию
3. **Потому что...** — Объясняем причину
4. **Я хочу...** — Говорим о желании

### Слова для шага 2. «Я чувствую...»

**Радость, удовольствие**

мне радостно
мне приятно
я доволен
я счастлив
мне весело
я воодушевлён
мне интересно
я горд
мне спокойно
мне тепло

**Грусть, печаль**

мне грустно
я огорчён
мне печально
я расстроен
мне тоскливо
я обижен
мне жаль
мне одиноко

**Злость, недовольство**

я злюсь
я сердит
мне неприятно
я недоволен
мне обидно
я раздражён
мне досадно

**Страх, тревога**

мне страшно
мне боязно
мне тревожно
я волнуюсь
мне неспокойно
я испугался

**Стыд, неловкость**

мне стыдно
мне неудобно
мне неловко
я смущаюсь

**Удивление, интерес**

я удивлён
мне любопытно
я восхищён
мне интересно

### Шкала силы чувства

Одно и то же чувство может быть слабым, средним или сильным.

**Слабо**

мне немного неприятно
я чуть-чуть огорчён
мне слегка тревожно

**Средне**

мне неприятно
я огорчён
мне тревожно

**Сильно**

мне очень неприятно
я очень расстроен
мне очень страшно

### Речевые опоры для шага 1. «Когда...»

- Когда я вижу...
- Когда мне говорят...
- Когда со мной...
- Когда я слышу...
- Когда у меня...

### Речевые опоры для шага 3. «Потому что...»

- ...потому что я хотел...
- ...потому что мне нужно...
- ...потому что это моё...
- ...потому что я не люблю...
- ...потому что я ждал...

### Речевые опоры для шага 4. «Я хочу...»

- Я хочу...
- Мне бы хотелось...
- Я предлагаю...
- Давай...
- Можно я...?
- Ты не мог бы...?

### Примеры «Я-сообщений»

**Сломали постройку**

«Когда мою башню ломают, мне обидно, потому что я долго строил. Я хочу, чтобы её не трогали.»

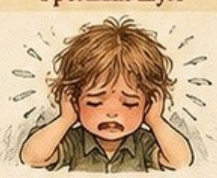
**Не берут в игру**

«Когда меня не берут в игру, мне одиноко, потому что я хочу играть вместе. Можно я буду с вами?»

**Забрали игрушку**

«Когда берут мою игрушку без спроса, я сержусь, потому что это моя вещь. Я хочу, чтобы спросили разрешения.»

**Громкий шум**



«Когда очень громко кричат, мне неприятно, потому что я устал. Я хочу, чтобы говорили тише.»

**Обидели словом**

«Когда меня дразнят, мне больно, потому что это обидно. Я хочу, чтобы меня называли по имени.»