

Всероссийский проект #«Могу Чувствовать»

В декабре 2025 года эмоцией месяца является **Ожидание** ✨

Ожидание — психическое состояние, когда человек предвосхищает будущее событие или результат и связанные с этим эмоции, мысли и поведение.

Эмоции, которые может вызывать ожидание, зависят от ситуации и контекста. В зависимости от этого ожидание может вызвать **восторг, радость, азарт** или, наоборот, **тревогу, разочарование и стресс.**

Данный вопрос обсуждался педагогом-психологом Соловской А.И. и социальным педагогом Плужниковой Ю.В. с ученицами 7 «Д» класса.

С помощью восстановительной технологии «Круг сообщества» мы постарались понять - Что такое ожидание? Как ожидание связано с взаимоотношениями между людьми? Как вести себя, если ожидания не оправдались?

Круг сообщества — удобная и почти универсальная форма медиации, которая дает широкие возможности работы с коллективом детей. Цели проведения кругов сообщества: улучшение взаимоотношений, сплочение сообщества; поиск решения какой-либо сложной проблемы, стоящей перед сообществом; предстоящие или пережитые изменения, затрагивающие коллектив.

В формате дискуссии ученицы исследовали различные стороны своего эмоционального интеллекта, учились распознавать, понимать эмоции, старались понять, как управлять своими эмоциями и как реагировать на эмоции других людей. Понимая эмоции окружающих, человек может понять и природу того или иного поступка.

Итог нашего мероприятия – положительные эмоции учениц 7 «Д» класса, желание продолжить работу над изучением эмоций, чувств, поступков!





Всем, кто желает получить больше информации об эмоции «Ожидание», предлагаем познакомиться с карточками.

Могу
Чувствовать

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПОДРОСТКОВЫЙ
ЦЕНТР

Ожидание – это эмоция, которая возникает, когда мы ждём наступление какого-то события или результата

Ожидание может иметь как позитивное, так и негативное воздействие на эмоциональное состояние. В зависимости от ситуации и контекста ожидание может вызвать восторг, радость, азарт или, наоборот, тревогу, разочарование и стресс

Ожидание и реальность

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПОДРОСТКОВЫЙ
ЦЕНТР

В психологии ожидание часто рассматривается как переходный период между желанием и реальностью. Это может быть как возможностью для внутреннего роста, так и источником напряжения

Ожидание означает находиться в состоянии неопределённости и готовить себя к тому, что может произойти. Это помогает нам развивать гибкость и учит адаптироваться к изменениям. При этом мы учимся различать то, что находится под нашим контролем, и то, что зависит от обстоятельств

Чем полезно ожидание:



Помогает нам мобилизоваться и сосредоточиться на цели, которую мы хотим достичь, придавая нам энергию и мотивацию

Учит нас ценить момент, когда желаемое наконец наступает, позволяя получить больше удовольствия и радости от результата

Развивает в нас терпение и настойчивость, помогая понять, что хорошие вещи требуют времени

Позволяет перспективе и планированию давать смысл настоящему моменту

Позитивное ожидание способно улучшить наше настроение и укрепить надежду, даже если сейчас ситуация сложная

Мозг
Чувствовать



Ожидание - это мост между мечтой и реальностью. Оно помогает нам оставаться в движении, развивать надежду и готовить себя к переменам в жизни