



# Могу  
# Чувствовать

#Могу Чувствовать



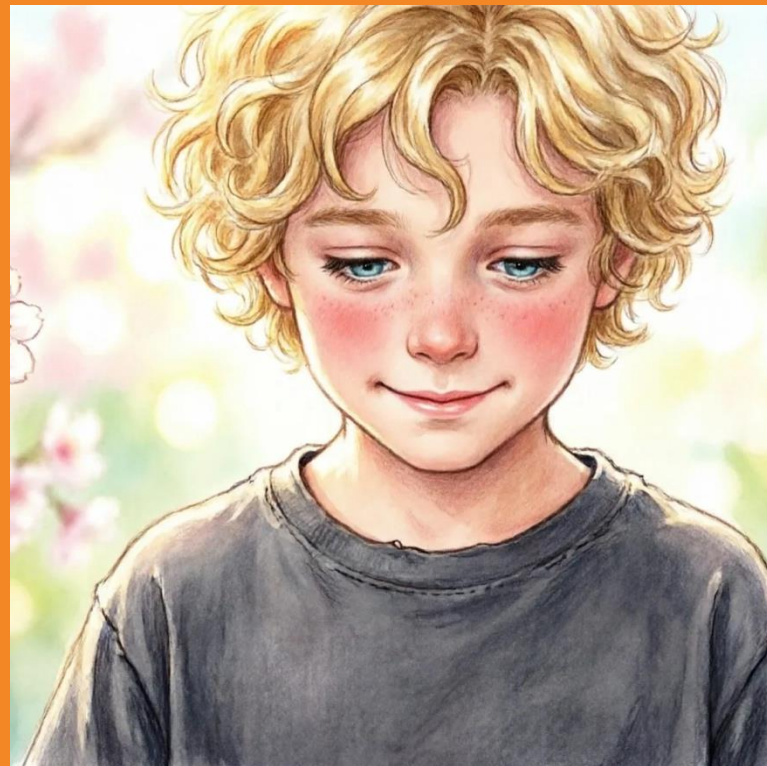
Эмоции месяца: влюбленность,  
робость, достоинство

Апрель  
2026

# Влюбленность

Острое эмоциональное переживание, близкое к эйфорическому («бабочки в животе»), влечение к другому человеку. В объекте влюблённости, прежде всего, выделяют поверхностные, внешние черты и качества. Влюблённость может возникнуть по отношению к малознакомому или даже совсем незнакомому человеку. Влюблённость может перерасти в зрелое чувство любви, а может и закончиться, когда действие романтических фантазий и идеализаций сменится реальным восприятием и пониманием другого человека. Для состояния влюблённости характерно:

- идеализация объекта чувств («принц на белом коне», «прекрасная благородная дама»);
- нереалистичные ожидания, не замечает негативных и даже опасных качеств в объекте притяжения;
- снижение критического мышления;
- постоянные мысли об объекте и желание быть рядом;
- чувство радости и подъёма, сильное волнение при встречах;
- перепады настроения (романтические фантазии сменяются тревожными мыслями);
- повышение жизненной энергии;
- укрепление социальных связей и увеличение креативности;
- вдохновение и радость от общения.



# Робость

- Боязливость, неуверенность в себе (*Малый академический словарь*)
- Ощущение страха, боязни (*Толковый словарь Ожегова и Шведовой*)
- Робкий человек – боязливый, застенчивый, нерешительный, несмелый, испытывающий страх от неуверенности в себе (*Толковый словарь Ефремовой*)

В социальных ситуациях робкий человек ведёт себя застенчиво. Внешне это выражается в склонности к замкнутости, трудностям говорить на публике, общаться в компании, в скованности движений (закрытые позы и сутулость), в смущении при взгляде других, проявлении тревоги. Речь может быть тихой и невнятной или же очень торопливой.

Изнутри робость (застенчивость) может ощущаться как ком в горле или сухость во рту (сложно говорить), сердцебиение от мыслей, что сейчас придется говорить (выступать, общаться и т.п.), могут вспотеть ладони. Постоянно включен внутренний диалог: человек может думать о том, что он совсем неинтересен окружающим, что другие люди над ним смеются, что он говорит глупости, что он опозорится и т.п. После общения такие мысли не уходят, а постоянно пережевываются вместе с сожалениями.



# Достоинство

Характеристика человека с точки зрения его внутренней ценности, соответствия собственному предназначению. Достоинство человека определяется не его происхождением, богатством, образованием или социальным положением, а присущей ему как индивидуальной личности и гражданину свободой.

В субъективном плане достоинство как чувство самоуважения заключается в ощущении человеком собственной значимости. Так понимаемое достоинство, в отличие от иллюзий самомнения, основывается на том, что человек обладает рациональным и реалистичным жизненным планом, уверен в собственных способностях и понимает, что его личность и его дела одобряются («по достоинству оценены») уважаемыми им людьми. *(Новая философская энциклопедия)*


Достоинство включает в себя:

- Самоуважение как признание своих прав, потребностей, значимости. Внутренняя позиция, основанная на глубоком принятии себя.
- Следование внутренним принципам даже в сложных ситуациях.
- Способность сохранять самооценку, несмотря на критику, ошибки, неудачи.




# Фильмы

---



«Босиком по небу»  
(2017 г.)



«Двенадцатое лето»  
(2008 г.)

# Короткометражный фильм «Босиком по небу»



- Продолжительность: 11 минут
- Жанр: мелодрама, драма, семейный
- Режиссёры: Евгения Басова

Возвращаясь к воспоминаниям, мы каждый раз переживаем чувства и время, которые изменить не в силах. Однажды потеряв близкого человека, мы не можем это принять, бунтуем против реальности, ищем выход...Здесь нет иллюзий, нет и разрушающей правды: Просто мысли человека, любящего отца...который для него жив...



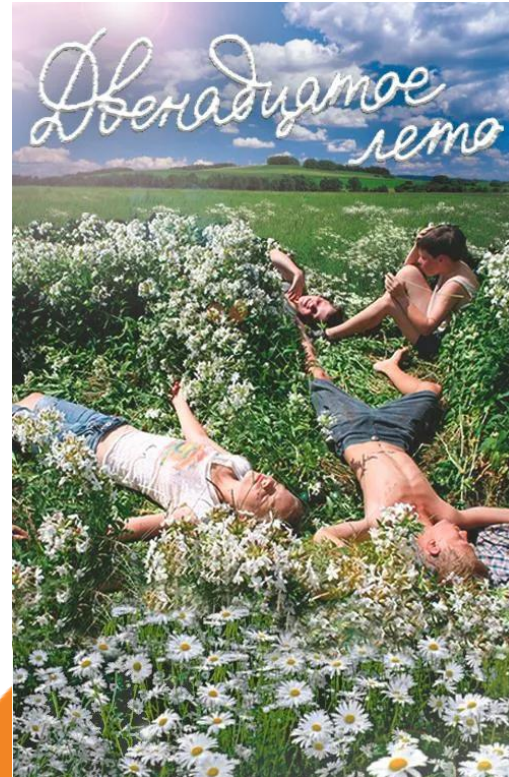
# Фильм «Двенадцатое лето»

- Продолжительность: 1 час 17 минут
- Жанр: мелодрама, приключения, драма, социальный
- Режиссёр: Павел Фаттахутдинов

Он постоянно бежит. Домой – встречать отца с автобазы, где тот работает водителем. На речку – купаться с друзьями и искать чьи-то утонувшие наручные часы. По лесу – чтобы успокоить бушующее влюбленное сердце... Он постоянно бежит куда-то, а вслед двенадцатилетнему мальчишке летит оклик матери: «Мишка!..» Мишка не слышит – он спешит прожить свое двенадцатое лето. Интересно смотреть, потому что: История о первой любви.

Показано время каникул в деревне на природе. Приключения подростков.

Герои взрослеют, дружат и мечтают.



# Книги

---

Рассказ «Уроки  
Французского»  
Валентин Распутин  
(1973 г.)

Рассказ «Письмо  
Марине» Юрий  
Яковлев (1963 г.)

# Рассказ «Уроки Французского» Валентин Распутин



Деревенский мальчишка одиннадцати лет, приезжает из деревни в город, для продолжения обучения в школе. Мальчик страдает малокровием и часто мучается от голода. Молоденькая учительница французского Лидия Михайловна предлагает ему свою помощь, но гордый мальчик упорно отвергает ее. Молодая женщина идет на хитрость, чтобы помочь ребенку, и играет с мальчиком на деньги, приглашая его к себе домой на индивидуальные уроки французского.



# Эмоциональная цитата



ЦГДБ  
им. А.П.Гайдара



Однажды мне сказали, что внизу, в раздевалке, для меня лежит посылка, которую занес в школу какой-то мужик. Дядя Ваня, конечно, наш шофер, — какой еще мужик! Наверное, дом у нас был закрыт, а ждать меня с уроков дядя Ваня не мог — вот и оставил в раздевалке.

Я с трудом дотерпел до конца занятий и кинулся вниз. Тетя Вера, школьная уборщица, показала мне на стоящий в углу белый фанерный ящичек, в каких снаряжают посылки по почте. Я удивился: почему в ящичке? — мать обычно отправляла еду в обыкновенном мешке. Может быть, это и не мне вовсе? Нет, на крышке были выведены мой класс и моя фамилия. Видно, надписал уже здесь дядя Ваня — чтобы не перепутали, для кого. Что это мать выдумала заколачивать продукты в ящик?! Глядите, какой интеллигентной стала! Нести посылку домой, не узнав, что в ней, я не мог: не то терпение. Ясно, что там не картошка. Для хлеба тара тоже, пожалуй, маловата, да и неудобна. К тому же хлеб мне отправляли недавно, он у меня еще был. Тогда что там? Тут же, в школе, я забрался под лестницу, где, помнил, лежит топор, и, отыскав его, оторвал крышку. Под лестницей было темно, я вылез обратно и, воровато озираясь, поставил ящик на ближний подоконник. Заглянув в посылку, я обомлел: сверху, прикрытые аккуратно большим белым листом бумаги, лежали макароны. Вот это да! Длинные желтые трубочки, уложенные одна к другой ровными рядами, вспыхнули на свету таким богатством, дорожке которого для меня ничего не существовало. Теперь понятно, почему мать собрала ящик: чтобы макароны не поломались, не покрошились, прибыли ко мне в целости и сохранности.

# Эмоциональная цитата



ЦГДБ  
им. А.П.Гайдара



Я осторожно вынул одну трубочку, глянул, дунул в нее, и, не в состоянии больше сдерживаться, стал жадно хрумкать. Потом таким же образом взялся за вторую, за третью, размышляя, куда бы мне спрятать ящик, чтобы макароны не достались чересчур прожорливым мышам в кладовке моей хозяйки. Не для того мать их покупала, тратила последние деньги. Нет, макаронами я так просто не попускаю. Это вам не какая-нибудь картошка.

И вдруг я поперхнулся. Макароны... Действительно, где мать взяла макароны? Сроду их у нас в деревне не бывало, ни за какие шиши их там купить нельзя. Это что же тогда получается? Торопливо, в отчаянии и надежде, я разгреб макароны и нашел на дне ящичка несколько больших кусков сахара и две плитки гематогена. Гематоген подтвердил: посылку отправляла не мать. Кто же в таком случае, кто? Я еще раз взглянул на крышку: мой класс, моя фамилия — мне. Интересно, очень интересно.

Я втиснул гвозди крышки на место и, оставив ящик на подоконнике, поднялся на второй этаж и постучал в учительскую. Лидия Михайловна уже ушла. Ничего, найдем, знаем, где живет, бывали. Значит, вот как: не хочешь садиться за стол — получай продукты на дом. Значит, так. Не выйдет. Больше никому. Это не мать: она бы и записку не забыла вложить, рассказала бы, откуда, с каких приисков взялось такое богатство. Когда я бочком влез с посылкой в дверь, Лидия Михайловна приняла вид, что ничего не понимает. Она смотрела на ящик, который я поставил перед ней на пол, и удивленно спрашивала:



# Эмоциональная цитата

---



ЦГДБ  
им. А.П.Гайдара



- Что это? Что такое ты принес? Зачем?
- Это вы сделали, — сказал я дрожащим, срывающимся голосом.
- Что я сделала? О чем ты?
- Вы отправили в школу эту посылку. Я знаю, вы.

Я заметил, что Лидия Михайловна покраснела и смутилась. Это был тот единственный, очевидно, случай, когда я не боялся смотреть ей прямо в глаза. Мне было наплевать, учительница она или моя троюродная тетка. Тут спрашивал я, а не она, и спрашивал не на французском, а на русском языке, без всяких артиклей. Пусть отвечает.

- Почему ты решил, что это я?
- Потому что у нас там не бывает никаких макарон. И гематогену не бывает.
- Как! Совсем не бывает?! — Она изумилась так искренне, что выдала себя с головой.
- Совсем не бывает. Знать надо было.

Лидия Михайловна вдруг засмеялась и попыталась меня обнять, но я отстранился от нее.

- Действительно, надо было знать. Как же это я так?! — Она на минутку задумалась. — Но тут и догадаться трудно было — честное слово! Я же городской человек. Совсем, говоришь, не бывает? Что же у вас тогда бывает?

- Горох бывает. Редька бывает.
- Горох... редька... А у нас на Кубани яблоки бывают. Ох, сколько сейчас там яблок. Я нынче хотела поехать на Кубань, а приехала почему-то сюда. — Лидия Михайловна вздохнула и покосилась на меня. — Не злись. Я же хотела как лучше.



# Эмоциональная цитата



ЦГДБ  
им. А.П.Гайдара



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР

Кто знал, что можно попасться на макаронах? Ничего, теперь буду умнее. А макароны эти ты возьми...

— Не возьму, — перебил я ее.

— Ну, зачем ты так? Я знаю, что ты голодаешь. А я живу одна, денег у меня много. Я могу покупать что захочу, но ведь мне одной... Я и ем-то помаленьку, боюсь потолстеть.

— Я совсем не голодаю.

— Не спорь, пожалуйста, со мной, я знаю. Я говорила с твоей хозяйкой. Что плохого, если ты возьмешь сейчас эти макароны и сваришь себе сегодня хороший обед. Почему я не могу тебе помочь — единственный раз в жизни? Обещаю больше никаких посылок не подсовывать. Но эту, пожалуйста, возьми. Тебе надо обязательно есть досыта, чтобы учиться. Сколько у нас в школе сытых лоботрясов, которые ни в чем ничего не соображают и никогда, наверное, не будут соображать, а ты способный мальчишка, школу тебе бросать нельзя.

Ее голос начинал на меня действовать усыпляюще; я боялся, что она меня уговорит, и, сердясь на себя за то, что понимаю правоту Лидии Михайловны, и за то, что собираюсь ее все-таки не понять, я, мотая головой и бормоча что-то, выскочил за дверь.



# Эмоциональная цитата



ЦГДБ  
им. А.П.Гайдара



В приведенном отрывке рассказа мы можем говорить о двух людях, которые обладают внутренним достоинством:

- Главный герой, 11-летний мальчик не хочет принимать еду просто так. Её можно «заработать» в игре на деньги. И это его принцип. Он знает, как трудно и голодно живется окружающим людям в послевоенные годы. Поэтому несмотря на голод, несмотря на то, что иногда из еды у него только кипяток, мальчик отказывается от посылки с макаронами и гематогеном.
- Лидия Михайловна, педагог, учительница французского языка. Она предана не только своему предмету, но главным образом – своему призванию педагога. Она старается научить ребят не только французскому, но и воспитать их, научить справляться с жизненными трудностями и помочь там, где это необходимо. Она понимает, что главный герой не примет помощь просто так, это заденет его. Поэтому соглашается в игру на деньги. Внешне это выглядит как грубое нарушение педагогической этики и даже может быть воспринято как аморальный поступок. Но изнутри – это следование собственным принципам в сложной ситуации, она до конца остается педагогом, который помогает ученику так, чтобы не задеть его достоинство. Как результат – она жертвует работой ради помощи мальчику. У нее есть четкое внутреннее убеждение – она поступила морально и правильно в создавшейся ситуации.

# Эмоциональная цитата

---

- Для сравнения. Директор школы – это человек, для которого, прежде всего важны внешние правила, распорядки, то, как всё выглядит со стороны. Ему не важны мотивы Лидии Михайловны, он не пытается узнать ситуацию изнутри. Человеческие отношения и человеческое достоинство для него явно не на первом месте.



# Рассказ «Письмо Марине» Юрий Яковлев



ЦГДБ  
им. А.П.Гайдара



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР

Яковлев Юрий один из тех прекрасных детских писателей, кто искренне интересуется внутренним миром ребенка и подростка. Делая своих читателей собеседниками, автор приглашает посмотреть, как с проблемами справляются его герои — обыкновенные дети, школьники. Кто-то скромный и робкий, кто-то мечтательный и смелый, объединяет же их одно: каждый день герои Яковлева открывают что-то новое в себе и в окружающем мире.



# Эмоциональная цитата

---



ЦГДБ  
им. А.П.Гайдара



Он стукнул перышком и вывел первое слово: «Марина». Он долго думал, прежде чем написать это слово. Оно должно быть не первым, а вторым. А перед ним ему хотелось написать «дорогая», или «милая», или «самая лучшая». В его голове пронеслась целая вереница слов. Они были скрыты в дымке стыдливости и звучали вполголоса, словно кто-то произносил их шепотом.

Он испугался этих слов. И поэтому, когда написал «Марина», ему сразу полегчало.

Он грыз кончик тонкой оранжевой ручки и раскачивался на стуле, словно хотел научить стул стоять на двух ножках.

Оказывается, писать письма — трудное дело. Потруднее алгебры.

Он перестал качаться и уставился в одну точку. И увидел перед собой Марину. Он увидел ее так отчетливо, словно сидел за партой и скашивал глаза. Он видел ее профиль: каштановые волосы, белый лоб, ровный нос. Румянец не на щеке, а повыше — на скуле. Он так хорошо изучил Марину, что мог бы ее нарисовать по памяти.

Когда на уроке он смотрел в сторону Марины, из оцепенения его выводил голос учительницы:

— Почему ты смотришь в сторону?

Он вздрагивал и невпопад отвечал:

— Я смотрю в тетрадку.

— А надо смотреть на доску, когда я объясняю.

Хорошо, он будет смотреть на доску. Доска скрипела. Мел крошился. Цифры казались ему какими-то непонятными знаками, лишеными всякого смысла. Он смотрел на доску, а видел Марину, словно учительница рисовала ее портрет на доске.



# Эмоциональная цитата

---

**В приведенном отрывке рассказа герой явно робеет, когда пишет письмо:**

- он долго думает, испытывая нерешительность, это задача даже «потруднее алгебры»;
- ласковые слова как будто кто-то произносит шепотом, и они скрыты в «дымке стыдливости»;
- когда мальчик осознает эти слова, он их боится.

**Мы видим и яркие признаки влюблённости мальчика:**

- постоянные мысли о Марине (он очень четко видит ее образ и мог бы нарисовать ее по памяти);
- идеализация (самая лучшая);
- снижение критичности мышления (не усваивает учебный материал, «цифры казались непонятными знаками, лишенными всякого смысла»);
- романтические фантазии (на доске вместо цифр видит портрет Марины).

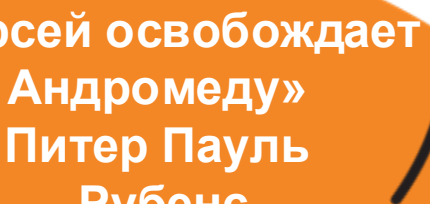


# Картина

---



Школьный центр  
Государственного  
Эрмитажа



**«Персей освобождает  
Андромеду»  
Питер Пауль  
Рубенс**

# «Персей и Андромеда» Питер Пауль Рубенс



Школьный центр  
Государственного  
Эрмитажа



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР

«Персей и Андромеда» одна из самых известных картин в собрании Государственного Эрмитажа принадлежит кисти знаменитейшего художника XVII века Питера Пауля Рубенса. Она напоминает нам античный миф о благородной Силе, побеждающей абсолютное Зло и освобождающей Красоту.



# Ценности и эмоции

---



Школьный центр  
Государственного  
Эрмитажа



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР

**ВЛЮБЛЁННОСТЬ.** Выражение смущённых опущенных вниз лиц героев свидетельствует о волнующем внутреннем переживании, о зарождающемся чувстве любви. Взгляд Персея выражает восхищение, нежность и любовь.

**РОБОСТЬ.** Андромеда, только что освобожденная, демонстрирует скромность и смущение, подчеркнутые склонённой головой, её позой и светлым тоном кожи на темном фоне.

**ДОСТОИНСТВО.** Андромеда принимает покровительство Персея с достоинством царевны. Она смущена и в то же время благодарна, но не выражает свои чувства бурно, сдерживая их благодаря своей стеснительности. Мы наблюдаем спокойствие, сдержанность, достоинство молодых героев, интерес друг к другу, который рождается из женственности Андромеды и мужественности Персея. Также мы понимаем, что человек, который может совершить ради другого подвиг будет удостоен, вознагражден горением своего сердца и великой любовью.





**Желаем вам приятной подготовки и  
проведения мероприятия!**