

Конспект уроку № 215

Емоції під час війни

Link to audio: ukrainianlessons.com/episode215

Вступ

Вітаю! Це Анна Огойко і подкаст «Уроки української» для всіх, хто вивчає і любить українську мову.

Вітаю вас у новому 2024 році! Сподіваюся, що цей рік буде кращим, ніж попередній. Сьогодні перший епізод нового року, і, якщо чесно, після **канікул** мені було трошки важко **зібратись з думками** і записати наступний епізод.

Зараз багато чого **відбувається** в Україні, особливо на початку року було багато подій, які **засмучують, демотивують**, бо так чи інакше війна впливає на наш **емоційний стан**.

Тому в мене **виникла** ідея поговорити більше про емоції, які виникають під час війни. Ці емоції часто не дуже приємні, але, як кажуть психологи, немає поганих емоцій.

Тому я подумала, що для вас буде цікаво дізнатися різні назви емоцій українською мовою. Це буде корисно для вашого **словникового запасу**. Але також, як нам відомо, емоції та **почуття**, особливо якщо це неприємні емоції, дуже важливо проговорювати, тобто називати їх і не **тримати в собі**: або говорити про них, або **записувати**.

Наприклад, я останнім часом використовую таку **програмку** на телефоні, яка допомагає мені кожного дня **позначати**, які емоції я відчувала цього дня. Звичайно, там є приємні емоції, як-от щастя, радість, а також менш приємні — наприклад, сум або провина.

Такий маленький ритуал я роблю вже два місяці, і, якщо чесно, мені це дуже допомагає провести таку **рефлексію** і **спостерігати** за своїми емоціями — не тримати їх у собі, не оцінювати їх, а просто побачити їх і прийняти такими, як вони є. Якщо вам цікаво, ця програмка називається «Dailyo».

Отже, сьогодні я говоритиму про ті емоції, які найчастіше виникають під час війни у людей, які живуть в Україні, в українців по всьому світу і в інших людей, які так чи інакше **залучені** у ситуацію в Україні, спостерігають за Україною, та для всіх, хто з Україною, хто **хвилюється** за Україну.

канікули — holidays

збиратися, зібратися з думками —
to collect thoughts (*imperfective, perfective*)відбуватися, відбутися — to happen
(*imperfective, perfective*)засмучувати, засмутити — to upset
(*imperfective, perfective*)демотивувати — to demotivate
(*imperfective*)

емоційний стан — emotional state

виникати, виникнути — to occur
(*imperfective, perfective*)словниковий запас — vocabulary
(knowledge)

почуття — feeling, emotion

тримати в собі — to keep to yourself
(*imperfective*)записувати, записати — to record
(*imperfective, perfective*)програмка — app (*diminutive*)позначати, позначити — to mark
(*imperfective, perfective*)

рефлексія — reflection

спостерігати — to observe (*imperfective*)

залучений — involved

хвилюватися — to worry (*imperfective*)

Я сьогодні дам вам конкретні **поради**, як називати ці емоції, щоб ви могли говорити про те, що ви **відчуваєте**, українською мовою. Також сьогоднішній словничок — це буде просто список емоцій.

Отже, перейдімо, як завжди, до п'яти питань, на які ви можете орієнтуватися, і далі я дам вам словничок емоцій.

порада — advice
відчувати, відчутти — to feel
(imperfective, perfective)

?? Запитання до епізоду

1. Як краще казати: «я сумна́» чи «мені́ сýмно»? Чому?

2. Що ми відчуваємо, якщо з'їли щось дуже несмачне?

3. Що можна сказати людині, яка відчуває горе від втрати?

4. Які два аспекти, з мого досвіду, можуть надати сили рухатися далі?

5. Які приємні емоції ми можемо відчувати під час війни?





Словничок

злість, гнів	anger
лють	rage
огіда, відріза	disgust, revulsion
тривіга	anxiety; alert
страх	fear
сум, сміток	sadness
горе, скорбота	grief, sorrow
безсилля, апатія	powerlessness, apathy
розпач, відчай	despair
провіна	guilt
надія	hope

Емоції під час війни

Перше, що **спадає на думку**, коли думаєш про війну в Україні — це **злість, гнів, лють**.

Це абсолютно несправедливо, **нечувано**, як взагалі таке можливо — в нас, в наш час така війна. Щодня ми відкриваємо новини і нас **охоплює** злість, гнів, лють.

Ви можете сказати: «я злюсь», «це мене дуже злить», «я **розізлилась**».

Краще не казати «я зла» або «я злий», бо це ще означає, що «я погана людина». Краще **відмежувати** вашу емоцію від вас, тому ми кажемо: «я злюсь», «я розізлилась», «це мене розізлило».

Так само як і краще казати не «я сумна», а «мені сумно», «я сумую» — ви відмежовуєте вашу емоцію від вас.

Злість або гнів — це дуже сильне **роздратування**, коли вам щось дуже не подобається, але ще сильніше — це лють. Фактично лють — це злість, яка **перетворюється на** агресивні дії.

спадати на думку — to come to mind
(*imperfective*)

нечувано — unheard of (*adverb*)

охоплювати, охопити — to seize,
to overwhelm (*imperfective, perfective*)

розізлитися — to get angry (*perfective*)

відмежувати — to delimit (*perfective*)

роздратування — exasperation

перетворюватися, перетворитися на —
to turn into (*imperfective, perfective*)



Саме лють стала основою того, що українці не **здались**, а **об'єднались**, щоб боротися з **ворогом**. Можливо, ви чули популярну пісню-марш Христини Соловій «Українська лють». Вона співає:

Ніхто не думав, ніхто не бачив

Яка насправді була українська лють

Катів проклятих безжально мочим

Тих, хто на нашу землю пруть

Раджу вам послухати цю пісню, перекласти її. Вона називається «Українська лють».

Так-от, лють, гнів, злість на **рашистів** охоплюють нас щодня. Але важливо розуміти, що хоча це і негативні емоції, вони не є поганими, вони не роблять нас поганими людьми. Ми **заслуговуємо** на ці емоції.

На жаль, останнім часом ми помічаємо, що українці зляться не тільки на росіян, а й на інших українців з різних причин — інколи це якісь дрібні, маленькі причини.

Зараз дуже багато поганих новин і можна зрозуміти, що українці часто зляться. Головне, щоб ця злість не **роз'єднувала** українців, а навпаки об'єднувала, як у пісні «Українська лють».

Наступна емоція, яка виникає і яка виникла **одразу** після **повномасштабного вторгнення** — це **огида**, **відраза**.

Огидне — це щось несмачне, коли ми з'їли щось дуже **несмачне**, нам огидно. Або, наприклад, якщо побачили якихось **тарганів**, ми кажемо «фу» або «бе» — це огидно.

Останнім часом огида виникає не так щодо їжі, як щодо цілої нації, цілої країни, **свинособак**, які роблять жакливі **звірства** з Україною. Це просто огидно. Ми відчуваємо огиду до росіян, відразу до росії.

Далі, емоція **тривога**. Це взагалі, **мабуть**, одне з найбільш вживаних слів в Україні зараз, під час війни, бо ми всі знаємо, «повітряна тривога» — це «air raid alert». Повітряна тривога. І водночас це одна з найтипівіших емоцій — тривога, тобто певний **неспокій**, **передчуття** чогось неприємного.

Ми кажемо: «мені тривожно», «мені тривожно за своїх рідних в Україні». «Тривожно», «неспокійно», «я хвилююсь».

Дієслово «тривожитись» теж є в словнику, але воно зараз не так часто вживане, частіше ми кажемо «я хвилююсь за когось»,

здатися — to give up (*perfective*)

об'єднуватися, об'єднатися — to unite (*imperfective, perfective*)

ворог — enemy

кат — executioner

проклятий — damned

безжально — ruthlessly

мочити — to defeat (*imperfective*) (*slang*)

пёрти — to move quickly (*imperfective*) (*slang*)

рашіст — Ruscist (a combination of «Russian» and «fascist»)

заслуговувати, заслужити — to deserve (*imperfective, perfective*)

на жаль — unfortunately

роз'єднувати, роз'єднати — to separate (*imperfective, perfective*)

одразу — at once

повномасштабне вторгнення — full-scale invasion

несмачний — tasteless

тарган — cockroach

свинособаки — combination of «pig» and «dog» (a term to describe Russians)

звірство — atrocity

мабуть — perhaps

неспокій — anxiety

передчуття — anticipation



за щось».

Дуже тісно тривога пов'язана зі страхом. **Страх** — це **хвилювання**, тривога, неспокій через очікування чогось неприємного.

Важко собі навіть уявити, який страх відчували люди у перші тижні та місяці війни. Багато хто в Україні каже, що зараз їм вже не страшно — вони звикли до повітряних тривог, **вибухів**.

Але, звичайно, страх завжди з нами, поки **триває** війна. Усім нам страшно і це нормально — ми відчуваємо страх за своїх близьких, друзів і взагалі за наше майбутнє. Мені страшно, нам страшно.

Наступна емоція — **сум** або **смуток**. Це **протилежність** до слова «радість».

Ми всі заслуговуємо на те, щоб відчувати радість, але, на жаль, під час війни ця радість часто буває короткою, бо її **переривають** новини про події в Україні. І це нас дуже засмучує.

Нам сумно. Сумно через **втрати** знайомих і близьких на війні, сумно через нові атаки, через **невтішне** майбутнє.

Я думаю, ми повинні дозволити собі **посумувати** деякий час. Це навіть кожного дня, щоб **проживати** цю емоцію **потрошки**, а не **накопичувати** у собі сум.

Коли ви відчуваєте сум, ви можете сказати: «мені зараз сумно», «мені сумно через те, що...». Це не означає, що ви сумна людина, що ви завжди будете сумні. На жаль, **хронічний** сум може **перерости** у депресію, і тоді найкраще — це звернутися до спеціаліста.

Наступна емоція — **горе**. Горе має два значення: перше — це, фактично, антонім до слова «щастя». Горе — це коли щось дуже погане сталося, це може бути **смерть** близької людини або хвороба, щось дуже погане.

Коли ви відчуваєте горе, ви більше ні про що не можете думати, тільки про це, тільки про своє горе. І коли у вас **сталося** горе, ви фактично відчуваєте горе. Це друге значення — тобто це або щось дуже погане, або сама емоція, яка виникає тоді.

Горе за людиною, яка померла — це також **скорбота**. Прямо зараз тисячі, якщо не більше українців, і не лише українців, відчувають горе або скорботу за кимось, хто став **жертвою** війни в Україні, хто **загинув**. Ми всі відчуваємо **невимовне** горе за всіма, хто загинув на війні.

Якщо у когось горе, ви можете **висловити** свої **співчуття**. Співчуття — це слова підтримки під час горя.

хвилювання — worry

вібух — explosion

тривати — to last (*imperfective*)

протилежність — contrast, opposition

переривати, перервати — to interrupt (*imperfective, perfective*)

втрата — loss

невтішний — worrisome

посумувати — to feel sad (*perfective*)

прожити — to live (*perfective*)

потрошки — little by little

накопичувати, накопичити — to accumulate (*imperfective, perfective*)

хронічний — chronic

перерости — to outgrow (*perfective*)

смерть — death

статися — to happen (*perfective*)

жертва — victim

загинути — to die, to perish (*perfective*)

невимовний — inexpressible

висловлювати, висловити — to express (*imperfective, perfective*)

співчуття — condolences

Не потрібно **заперечувати** горе чи казати, що «тобі буде краще» або «у всіх зараз горе». Ні, потрібно просто висловити свої співчуття.

Ви можете сказати так: «прийміть мої співчуття», «це велике горе», «співчуваю вашій втраті».

Наступна емоція — **безсилля** або **апатія**. Це фізична і психологічна **слабкість**, **брак** мотивації. Фактично усі емоції, які ми згадували сьогодні, можуть призвести до безсилля або апатії.

Крім того, під час війни дуже легко відчувати себе зовсім маленькою людинкою, від якої нічого не **залежить**. Ми не можемо змінити хід війни — у такому випадку ми відчуваємо безсилля.

І важливо щось робити, спробувати зробити маленький крок: піти на роботу чи попрацювати **півдня**, піти на **прогулянку**, трішки позайматися спортом, зайнятися **диханням**, медитацією, йогою.

Важливо, мабуть, також не бути **наодинці**, зустрічатися з іншими людьми. З мого досвіду, рух і приємні люди дають сили рухатися далі.

Коли ви відчуваєте безсилля або апатію, ви можете сказати так: «у мене немає сил», «я **знесилений**», «я знесилена».

Далі, наступна емоція — **розпач** або **відчай**. Це два синоніми, вони означають те саме — розпач, відчай. Це комплексна емоція, яка поєднує інші емоції та почуття.

Це і сум, і безсилля, і апатія — все водночас. Це почуття сильного **душевного болю** (**душевний біль** — коли болить душа).

Ви можете сказати: «я в розпачі» або «я у відчаї». Це означає, що ви не знаєте, що робити, ви не бачите світла в кінці **тунелю**. Розпач або відчай.

Наступна емоція — **провина** або вина. Це відчуття того, що ви зробили щось погане. Іноді провина може бути справедливою, наприклад, коли ви когось **образили**, **накричали** на когось.

Але під час війни мільйони українців мають різні причини, щоб відчувати провину. Для **біженців** це провина за те, що **виїхали** з України. Для багатьох чоловіків в Україні це провина за те, що не пішли **служити** в армію.

Це почуття ще називають провина **вцілілого**. Воно знайоме дуже багатьом українцям, зокрема мені.

Якщо хтось відчуває провину, не треба казати «я винний» або «я винна». Ні, це звучить, як **діагноз** — краще казати «я відчуваю провину», «я почуваюся винною», а про дуже сильну провину ще

заперечувати, заперечити — to deny
(*imperfective, perfective*)

слабкість — weakness
брак — lack

залежати — to depend (*imperfective*)

півдня — half a day
прогулянка — walk (*noun*)
дихання — breathing
наодинці — alone

знесилений — exhausted

душевний — soul (*adjective*)
біль — pain

тунель — tunnel

ображати, образити — to hurt, to insult
(*imperfective, perfective*)
накричати — to shout, to cry out (*perfective*)
біженець — refugee
виїхати — to leave, to move (*perfective*)
служити — to serve (*imperfective*)
вцілілий — survived

діагноз — diagnosis



кажуть «мене з'їдає провина», «з'їдає почуття провини», «з'їдає мене зсередини».

Так, багато **тяжких** емоцій сьогодні, але, звісно, під час війни виникають і приємні емоції. І коли ми слухаємо **промову** президента, читаємо про гарні новини від наших військових з фронту, дізнаємося про нові великі **пакети допомоги** для України з-за **кордону**, ми відчуваємо **надію**.

Надія, ми надіємось, ми сподіваємось на **перемогу**. Ми віримо у **Збройні Сили України**, бо іншого виходу немає.

Надія — це те, що повертає нас до життя і дає нам можливість відчувати інші, кращі емоції.

Це радість, радість за друзів, які будуть **одружуватися** в Києві скоро.

Щастя, щастя за українців, яких нещодавно **звільнили з полону**. **Гордість**, гордість за **військових**, **волонтерів**, усіх, хто працює заради перемоги України.

Вдячність, **вдячність** кожному і кожній, хто був або зараз на фронті.

Так, можливо, немає поганих емоцій, але є неприємні. Тому хочу **побажати** вам у новому році більше приємних емоцій і менше неприємних.

Ми переможемо! Слава Україні!

тяжкий — difficult
промова — speech

пакет допомоги — aid package
кордон — border

перемога — victory
Збройні Сили України —
Armed Forces of Ukraine

одружуватися, одружитися —
to get married (*imperfective, perfective*)

звільняти, звільнити — to release
(*imperfective, perfective*)
полон — captivity, imprisonment
гордість — pride
військовий — military, soldier
волонтер — volunteer
вдячність — gratitude

побажати — to wish (*perfective*)



✓ Відповіді на запитання

1. Як краще казати: «я сумна» чи «мені сумно»? Чому?
Краще казати «мені сумно» — краще відмежувати вашу емоцію від вас.
2. Що ми відчуваємо, якщо з'їли щось дуже несмачне?
Якщо ми з'їли щось дуже несмачне, ми відчуваємо огиду або відразу.
3. Що можна сказати людині, яка відчуває горе від втрати?
Якщо хтось втратив близьку людину, ми можемо сказати: «прийміть мої співчуття», «це велике горе», «співчуваю вашій втраті».
4. Які два аспекти, з якого досвіду, можуть надати сили рухатися далі?
З твого досвіду, рух і приємні люди можуть надати сили рухатися далі.
5. Які приємні емоції ми можемо відчувати під час війни?
Ми можемо відчувати надію, радість, щастя, гордість і вдячність під час війни.



Словничок (з прикладами)

злість = гнів злітися = гніватися розізлітися - Щодня ми відкриваємо новини і нас охоплює злість, гнів, лють. - Він зліється (= гнівається) через сильне відчуття несправедливості. - Вони не на жарт розізлілися.	anger to be angry (imperfective) to get angry (perfective) - Every day we open the news and are overwhelmed with anger (two synonymous nouns) and rage. - He is angry because of a strong sense of injustice. - They've got seriously angry.
лють розлютитися - Фактично лють — це злість, яка перетворюється на агресивні дії. - Народ остаточно розлютився і вийшов на протести.	rage to get mad, furious (perfective) - In fact, rage is anger that turns into aggressive actions. - The people finally got furious and went to protests.
огіда, відріза огідно - Ми відчуваємо огиду до росіян, відрізу до росії. - Коли ми з'їли щось дуже несмачне, нам огідно.	disgust, revulsion disgusting, dreadful (adverb) - We feel disgust for Russians, revulsion for Russia. - When we eat something very tasteless, we feel disgusted.
тривіа мені тривіжно я хвилююся - Це одна з найтипівіших емоцій — тривіа, тобто певний неспокій. Мені тривіжно за своїх рідних в Україні. Я хвилююся за своїх дітей і долю України.	anxiety; alert I am worried I worry - This is one of the most typical emotions — anxiety, that is, a certain restlessness. I am worried about my relatives in Ukraine. I worry about my children and the fate of Ukraine.

страх стра́шно бо́ятися • Дуже тісно триво́га пов'язана зі стра́хом. • Усі́м нам стра́шно і це норма́льно — ми відчува́ємо страх за своїх близькі́х. • Я бо́юся зву́ків вибу́хів.	fear scary, afraid (adverb) to be afraid (imperfective) • Anxiety is closely related to fear. • We are all afraid, and it is normal — we feel fear for our loved ones. • I am afraid of the sounds of explosions.
сум, сму́ток сумува́ти су́мно • На жаль, хроні́чний сум мо́же перерос́ти у депресі́ю • Ми повинні́ дозво́лити собі́ посумува́ти де́який час. • Йому́ су́мно, що друг з фрóнту давно́ не відпові́дав.	sadness to be sad (imperfective) sadly, to be sad (adverb) • Unfortunately, chronic sadness can turn into depression. • We should allow ourselves to be sad for a while. • He is sad that his friend from the front did not answer for a long time.
го́ре, скорбо́та відчува́ти го́ре • Коли́ ви відчува́єте го́ре, ви бі́льше ні про що не мо́жете ду́мати. • Ті́сячі украї́нців відчува́ють го́ре або скорбо́ту за кі́мось, хто став же́ртвою війни́.	grief, sorrow to grief, to feel grief (imperfective) • When you feel grief, you can't think about anything else. • Thousands of Ukrainians feel grief or sorrow for someone who became a victim of the war.
безси́лля, апáтія не ма́ти сил • Ці емо́ції мо́жуть призвести́ до безси́лля або апáтії. • У́чні не ма́ють сил вико́нувати до́машнє завда́ння сьо́годні.	powerlessness, apathy to have no strength (= energy) (imperfective) • These emotions can lead to powerlessness or apathy. • Students don't have the energy to do their homework today.



р́озпач, ві́дчай бу́ти в р́озпачі = бу́ти у ві́дчаї • Р́озпач (= ві́дчай) — це ко́мплексна емо́ція, що означа́є і сум, і безси́лля. • Ви мо́жете сказа́ти: «я в р́озпачі» або́ «я у ві́дчаї».	despair to be desperate, in despair (imperfective) • Despair is a complex emotion that means both sadness and powerlessness. • You can say, «I'm desperate» or «I'm in despair».
про́вина = вина́ відчува́ти про́вину (вину́) • Про́вина вці́лілого знайо́ма багатьо́м украї́нцям. • Під час війни́ мільйо́ни украї́нців ма́ють різні́ причи́ни, щоб відчува́ти про́вину (= вину́).	guilt to feel guilty (imperfective) • Survivor's guilt is familiar to many Ukrainians. • During the war, millions of Ukrainians have various reasons to feel guilt.
наді́я наді́ятися = сподіва́тися • Наді́я — це те, що поверта́є нас до житт́я. • Ми наді́ємось, ми сподіва́ємось на перемо́гу.	hope to hope (imperfective) • Hope is what brings us back to life. • We hope, we yearn for victory.





Завершення

Ось такий **емоційний** у нас сьогодні вийшов епізод.

Сподіваюся, вам було корисно дізнатися такі слова, а для мене було **насправді** корисно повторити ці емоції українською мовою, адже у мене зараз маленька **донька** і у неї багато різних емоцій, їх треба називати. Тому для мене це було гарне **повторення** емоцій українською мовою.

Також, звичайно, у конспекті цього уроку будуть для вас **вправи** для практики цих емоцій та інших емоцій, які ми не **згадували** сьогодні.

Тому, якщо ви ще не преміум, обов'язково **підписуйтесь** — там у нас дуже гарні конспекти, які ми розробляємо з любов'ю до вас. Там є повний транскрипт епізоду, переклад складних слів, списки слів — тобто все, що ви сьогодні почули, є в конспекті і навіть більше.

А на сьогодні все! Бажаю вам приємних емоцій, а якщо неприємних, то таких, які ви можете називати і зрозуміти.

На все добре! І Слава Героям!

емоційний — emotional

насправді — actually

донька — daughter

повторення — repetition

вправа — exercise

згадувати, згадати — to mention
(*imperfective, perfective*)

підписуватися, підписатися —
to subscribe (*imperfective, perfective*)



 Вправи

1

Підберіть антоніми до слів:

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. _____ радість | А сміливість |
| 2. _____ горе | Б терпіння |
| 3. _____ провина | В безтурботність |
| 4. _____ тривога | Г щастя |
| 5. _____ огида | Ґ відчай |
| 6. _____ роздратування | Д спокій |
| 7. _____ надія | Е сум |
| 8. _____ слабкість | Є сила |
| 9. _____ безсилля | Ж невинність |
| 10. _____ розпач | З оптимізм |
| 11. _____ страх | И витривалість |
| 12. _____ хвилювання | І приємність |



2

Вставте у пропуски слова:

втома радість надія гордість вдячність щастя
злість відраза тривога безсилля відчай скорбота страх

Та речення:

Я втомився. Я хвилююся. Я радію.
Я у розпачі. Мені сумно. Я відчуваю горе. Я пишаюся.
У мене немає сил. Я сподіваюся. Я розізлився. Мені огидно.
Я щаслива. Я вдячна. Мені страшно.



0.

Назва емоції:

втома

Як я почуваюсь?

Я втомився.



1.

Назва емоції:

Як я почуваюсь?



2.

Назва емоції:

Як я почуваюсь?



3.

Назва емоції:

Як я почуваюсь?



4.

Назва емоції:

Як я почуваюсь?



5.

Назва емоції:

Як я почуваюсь?





6. Назва емоції:

Як я почуваюсь?



7. Назва емоції:

Як я почуваюсь?



8. Назва емоції:

Як я почуваюсь?



9. Назва емоції:

Як я почуваюсь?



10. Назва емоції:

Як я почуваюсь?



11. Назва емоції:

Як я почуваюсь?



12. Назва емоції:

Як я почуваюсь?



3

Перекладіть українською мовою:

1. What emotions does the song «Ukrainian Rage» evoke in you?

2. I am afraid of the sounds of air raids and, especially, explosions.

3. Psychologists abroad help refugees who feel survivor's guilt.

4. She is often overcome by opposite emotions: from anger to helplessness, from anxiety to despair.

5. We believe and hope for the victory of the Armed Forces of Ukraine.





Відповіді на вправи

1

- | | |
|------|-------|
| 1. Е | 7. Ґ |
| 2. Г | 8. И |
| 3. Ж | 9. Є |
| 4. В | 10. З |
| 5. І | 11. А |
| 6. Б | 12. Д |

2

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Злість. Я розізлився. | 7. Скорбота. Я відчуваю горе. |
| 2. Щастя. Я щаслива. | 8. Гордість. Я пишаюся. |
| 3. Страх. Мені страшно. | 9. Тривога. Я хвилююся. |
| 4. Надія. Я сподіваюся. | 10. Відраза. Мені огидно. |
| 5. Сум. Мені сумно. | 11. Безсилля. Я знесилений. |
| 6. Радість. Я радію. | 12. Вдячність. Я вдячна. |

3

1. Які емоції в тебе викликає пісня «Українська лють»?
2. Мені страшно від звуків повітряної тривоги й особливо (зокрема) вибухів.
3. Психологи за кордоном допомагають біженцям, що відчувають провину вцілілого.
4. Її часто охоплюють протилежні емоції (почуття): від гніву (злості) до безсилля (апатії), від тривоги до розпачу (відчаю).
5. Ми віримо і сподіваємося (надіємося) на перемогу Збройних Сил України.

