

ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ



Где живут эмоции?

**ПРАКТИЧЕСКИЕ
ЗАДАНИЯ**
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА



МИФ
ДЕТСТВО

Виктория Шиманская

Где живут эмоции?

Практические задания
для развития эмоционального
интеллекта



Иллюстрации Виктории Самсоновой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2019

КАК РАБОТАТЬ С ПРАКТИКАМИ

Каждый родитель хочет вырастить ребёнка успешным. Но «успешный» не равно «счастливый». Эта книга — про то, как помочь ребёнку стать успешным, не потеряв при этом состояния счастья.

Задача всех практик — показать ребёнку, что эмоций много, что они проявляются в теле и на лице, что, хотя все эмоции разного «цвета», они связаны с человеком и играют в его жизни важную роль.

Первая часть книги посвящена знакомству с самим собой. Рассказывая о себе, ребёнок развивает необходимый для правильной коммуникации навык самопрезентации. Выполнив задания, он узнает свои сильные стороны, качества и черты характера, заметит и примет особенности и таланты, которыми обладает. Всё это повысит его веру в себя и в свои возможности.

Во второй части книги ребёнок познакомится с эмоциями, чувствами, переживаниями и состояниями, которые на протяжении всей книги мы будем упрощённо называть эмоциями. Подробно разберём пять основных: СТРАХ, РАДОСТЬ, ГРУСТЬ, ГНЕВ, ИНТЕРЕС. Через выполнение заданий ребёнок сделает важные шаги на пути развития эмоционального интеллекта:

- сможет замечать эмоции и отделять их от себя,
- научится принимать свои чувства, а не подавлять,
- попробует находить в них пользу для себя и окружающих.

В третьей части книги расскажем, как сделать так, чтобы мы управляли эмоциями, а не они нами. Здесь собраны практики, благодаря которым ребёнок сначала с помощью родителей, а потом и самостоятельно сможет менять своё эмоциональное состояние. Он узнает, как поднять себе настроение, как спокойно реагировать на неприятные ситуации, как справиться с нежелательной эмоцией.

В четвёртой части книги много заданий на совместную работу родителей и ребёнка. Почти все они потребуют от вас глубокого участия в процессе, но результат того стоит! Вы решите главную педагогическую задачу — научить ребёнка учиться. Выполняя задания, он поймёт, что процесс познания может быть увлекательным, узнает, как правильно ставить задачи и выполнять их, научится планировать, повысит самооценку и уверенность в себе, приобретёт навыки самоорганизации и самоконтроля, что пригодится ему не только в школе, но и в дальнейшей жизни.

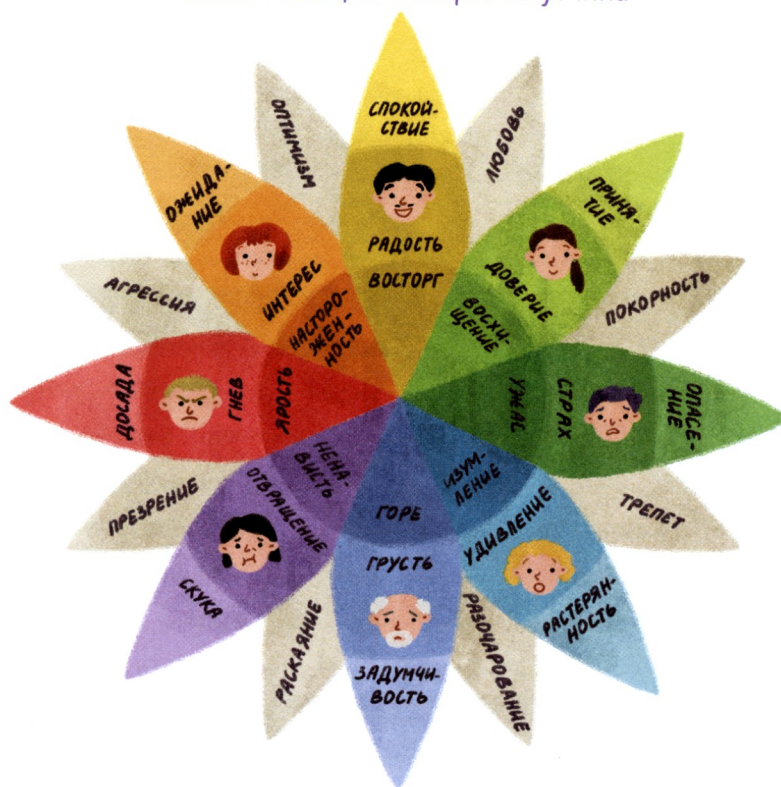
Все задания, собранные в книге, универсальны и подходят для работы со многими нересурсными состояниями. Практики, которые вам особенно приглянутся, можно использовать отдельно от книги так часто, как это будет необходимо. Уверены, что, помогая ребёнку выполнять задания, вы сможете повысить и свой уровень эмоционального интеллекта. Не стесняйтесь брать эти приёмы себе на вооружение!

На обороте обложки вы найдёте список чувств, эмоций, переживаний и состояний. И хотя он далеко не полный, опираясь на него, вы сможете максимально точно объяснить ребёнку, что происходит с вами, с другими людьми или с ним самим. Список помогает расширить «эмоциональный словарь», а значит, более точно описывать эмоции, лучше их понимать, управлять ими и осознавать причины их появления. Постепенно ваши знания перейдут и к ребёнку. По мере его взросления вы сможете знакомить его со всё более сложными чувствами. При этом важно объяснить, что все эмоции важны и нужны. Любая эмоция — это сигнал, который необходимо услышать. И чем лучше мы будем понимать этот сигнал, тем лучше сможем управлять своими эмоциями. Только тогда они действительно станут нашими помощниками!

Представить ребёнку базовые эмоции можно в виде цветка, как это сделано в «колесе эмоций» Роберта Плутчика.



Колесо эмоций Роберта Плутчика



На каждом его лепестке показаны степени интенсивности той или иной эмоции. Глядя на цветок, мы понимаем, что радость от состояния эйфории и восторга может переходить к спокойствию и безмятежности. Интерес — от настороженности к ожиданию. Гнев меняется от ярости до досады. Отвращение — от ненависти до скуки. Грусть — от горя до задумчивости. Удивления — от изумления до растерянности. Страх — от ужаса до опасения. Доверие — от восхищения до принятия.

Следующий слой лепестков открывается, когда мы смотрим на соединение эмоций. Объясните ребёнку, что любовь = радость + доверие. И сами задумайтесь, стоит ли его обманывать либо не выполнять обещания, ведь в этом случае ребёнок теряет к нам доверие, которое переживает как потерю любви. Интересно осознать, что покорность = страх + доверие. Поэтому важно видеть границу между послушанием и покорностью. Дети изначально доверяют родителям полностью, и это уникальный дар. Но как им распорядиться, зависит от родителей. Трепет люди испытывают в момент, когда появляется что-то непознанное и устрашающее. Разочарование = удивление + грусть. К сожалению, родительское разочарование часто связано не с тем, что ребёнок с чем-то не справился, а с завышенными ожиданиями. Раскаяние приходит, когда отвращение к своим действиям соединяется с грустью. Презрение всегда сопровождается открытой или скрытой злостью к объекту, который вызывает отвращение. Состояние агрессии — это не просто гнев. Это гнев + ожидание (интерес). Именно поэтому агрессия проявляется очень бурно. И наконец, оптимизм. Если мы хотим, чтобы наши дети с оптимизмом смотрели на мир, мы можем наполнить их жизнь радостью и интересом. Именно ожидание радостных событий дарит нам состояние счастья!

На каждом развороте вы найдёте значки, которые подскажут, какая помощь нужна ребёнку, чтобы справиться с заданием.



обсудите. Цель обсуждения — мостик в жизнь: вспомните случай, когда то или иное событие произошло с вами или с ребёнком, что вы чувствовали в тот момент. Порассуждайте о том, при каких обстоятельствах могло бы пригодиться данное практическое задание.



помогите ответить на вопрос



помогите написать



поиграйте с ребёнком



изобразите эмоцию



помогите сделать

СОДЕРЖАНИЕ

Планета Эмоций.....6

Часть 1. Вот ты какой! 11

Меня зовут... 12

Азбука человеческих качеств 14

Мой мир 16

Дерево любви 18

Цветок счастья 20

Ладонка дружбы 22

Какой я и какой ты 24

Часть 2. Эмоция? Будем знакомы! 27

Карусель эмоций 28

Банки эмоций 29

Домики эмоций 30

Где живут эмоции? 31

Эмодзи..... 32

Эмоциональный автомат 33

Радуга эмоций 34

Эмокнижка 35

Портрет радости 36

Коробка радости 38

Мороженое радости 40

Такие разные улыбки 42

Цветок радости 43

Портрет грусти 44

Коробка грусти 46

Облака грусти 48

Спиннер грусти 49

Планета грусти 50

Портрет интереса 52

Лампочки интересов 54

Колесо интересов 55

Талисман интересов 56

Портрет гнева	58
Коробка гнева	59
Ловушка для гнева	60
Лабиринт гнева	62
Гнев-костёр и гнев-пожар	63
Звёздное дыхание	64
Портрет страха	65
Светофор страхов	66
Уменьшитель страха	68
Заклинание от страха	70
Мой защитник от страхов	72

Часть 3. Когда эмоции — друзья 75

Эмоциональные часы	76
Сосуды эмоций	77
Цветное настроение	78
Градусник настроения	80
График настроения	81
Молнии стресса	82
Волшебный защитник от стресса	84
Отражение в зеркале	85
Дневник эмоций	86
Пока, шарики!	87
Эмокубики	88
Танец эмоций	89

Часть 4. Вижу цель, верю в себя!..... 91

Кусочки торта	92
Дорога к цели	94
Пазл интересов	96
Дерево достижений	97
Схема заботы о себе	98
Счастливое число 7	100
До встречи!	102

Планета Эмоций

Ты это знаешь, а вот взрослые, возможно, уже забыли, что рядом с нами существует множество миров...

По ту сторону снов проплывает планета Эмоций, где живут волшебные существа элоны. Они похожи на слоников с крыльями. Кроме обычных предметов, элоны видят эмоции и чувства. И не только видят, но и дружат с ними!

Для элонов все эмоции разного цвета, ведь радость совсем не похожа на интерес, грусть не такая, как страх, а гнев отличается от удивления. Поэтому мир элонов играет яркими красками!

Каждый вечер элоны отправляются на Землю, чтобы познакомиться с ребятами и подружить их со своими чувствами, то есть раскрасить их мир.





Недавно на планете Эмоций родился Малыш Элон. Он был такой же, как все элоны, только с маленькими крыльями. Мама и папа очень его любили, поддерживали и рассказывали всё, что знали сами. Об эмоциях, о своей планете и, конечно, о Земле.



Каждый день Малыш Элон приходил на холмик, с которого было хорошо видно Землю, и провожал в путь родных и друзей. Он смотрел им вслед и грустил, потому что не мог полететь вместе с ними. А когда друзья возвращались, Малыш Элон слушал их вдохновенные рассказы о мальчиках и девочках и мечтал, что когда-нибудь и сам будет помогать им подружиться с эмоциями.



Однажды, когда Малыш Элон сидел на своём любимом холмике, мимо пролетала сверкающая звёздочка.

— Куда ты летишь? — спросил крылатый слоник.

— Я лечу на Землю, чтобы, увидев меня, ребята могли загадать желание.

Тогда Малыш Элон подпрыгнул, схватился за звёздочку хоботом и... полетел.

— Что ты делаешь? — испугалась звёздочка. — Ты же не сможешь вернуться!

— Я что-нибудь придумаю! — зажмурился элон. — А сейчас отнеси меня, пожалуйста, на Землю. Я чувствую, что меня там ждут!

Спустившись на Землю, Малыш Элон увидел, что многим ребятам бывает грустно, а иногда они не знают, как поступить. Бывает, что над ними смеются или им снятся страшные сны...

Путешествуя по Земле, отважный слоник чувствовал, кому из детей нужна помощь, и спешил туда. Везде, где бы он ни побывал, он учил ребят находить друзей, мечтать, делать свои эмоции верными помощниками и раскрашивать мир вокруг.

Рассказав мальчику или девочке всё, что знает сам, Малыш Элон отправлялся дальше, полный радости.

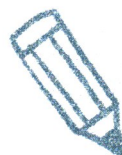
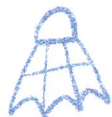
Ты тоже можешь познакомиться с удивительным слоником поближе и научиться понимать свои эмоции, а ещё — искренне общаться и дружить с другими ребятами, жить интересно и радостно. Хочешь? Тогда вперёд!



Привет!

Меня зовут Малыш Элон. Мой народ, элоны, очень похож на слонов из твоего мира, только мы маленькие и с крыльями. А ещё мы видим эмоции! Для нас все они разных форм и цветов. Мы точно знаем, что эмоции — наши помощники, умеем их различать и даже менять цвета. И тогда чёрная злость становится красной решимостью, а серая скука — бирюзовым любопытством. Садись на меня верхом и приготовься исследовать свой внутренний мир! А помогут нам в этом увлекательные задания. Ты точно с ними справишься, ведь я всегда буду рядом! За выполнение каждого задания получи приз — наклейку. Приклей её в уголок страницы, а когда решишь все задания, быстро пролистай книжку, и наклейки оживут!





ЧАСТЬ 1

Вот ты какой!



Мне не терпится узнать о тебе как можно больше! Для начала — как тебя зовут. Напиши своё имя. Но не обычным способом, а сверху вниз, помещая буквы в квадратики. Затем для каждой буквы своего имени вспомни и запиши талант или качество характера, которым ты обладаешь. Можешь попросить помощи у родителей или заглянуть в следующее задание.

МЕНЯ ЗОВУТ...

- | | |
|----------------------------|---------------|
| ☐ М | МЕЧТАТЕЛЬНЫЙ |
| ☐ А | АКТИВНЫЙ |
| ☐ Л | ЛАСКОВЫЙ |
| ☐ Ы | УЛЫБЧИВЫЙ |
| ☐ Ш | ШУТНИК |
| ☐ | |
| ☐ Э | ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ |
| ☐ Л | ЛЮБОПЫТНЫЙ |
| ☐ О | ОБЩИТЕЛЬНЫЙ |
| ☐ Н | НЕУТОМИМЫЙ |



МЕНЯ ЗОВУТ...

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Задание  выполнено!

Представляю тебе Азбуку человеческих качеств. В ней на каждую букву алфавита дано всего одно слово, но ты можешь вписать в таблицу сколько угодно слов! Каждый раз, когда вспомнишь или узнаешь название какой-то черты характера, напиши его под буквой, с которой оно начинается. Задание будет выполненным, если на каждую букву Азбуки ты придумаешь хотя бы одно слово.



АЗБУКА ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

А АКТИВНЫЙ	Б БЕССТРАШНЫЙ	В ВЕСЁЛЫЙ	Г ГРУСТНЫЙ
Д ДРУЖЕ- ЛЮБНЫЙ	Е ЕСТЕСТВЕННЫЙ	Ж ЖЕИЗНЕ- РАДОЛТНЫЙ	З ЗАДУМЧИВЫЙ
И ИСКРЕННИЙ	Й БОЙКИЙ	К КОКЕТЛИВЫЙ	Л ЛЮБО- ПЫТНЫЙ
М МЕЧТАТЕЛЬНЫЙ	Н НЕВОЗМУ- ТИМЫЙ	О ОТВЕТСТВЕННЫЙ	П ПЕДАнтичный



?



!



Р РАДОСТНЫЙ	С СЧАСТЛИВЫЙ	Т ТЕРПЕЛИВЫЙ	У УДИВЛЁННЫЙ
Ф ФЛЕГМА-ТИЧНЫЙ	Х ХРАБРЫЙ	Ц ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННЫЙ	Ч ЧЕСТНЫЙ
Ш ШУТЛИВЫЙ	Щ ЩЕДРЫЙ	Ъ ТВЁРДЫЙ	Ы УВЕРЕННЫЙ
Ь МЯГКИЙ	Э ЭНЕРГИЧНЫЙ	Ю ЮРКИЙ	Я ЯРКИЙ



Задание 2 выполнено!

Я живу на планете Эмоций. Мой мир удивительно красивый и разнообразный. В нём есть всё, что я люблю: родители, друзья, интересные события. А ещё я не представляю свою жизнь без розовых облаков, молока на ночь, снежных батлов, маминых блинчиков. А что любишь ты? Напиши или нарисуй внутри каждой планеты то, что для тебя важно.

МОЙ МИР

прекрасен, потому что
в нём есть...

РОЗОВЫЕ
ОБЛАКА

РОДИТЕЛИ

МОЛОКО
НА НОЧЬ

ДРУЗЬЯ

ЗВЁЗДНОЕ
НЕБО

МАМИНЫ
БЛИНЧИКИ

СНЕЖНЫЕ
БАТЛЫ



МОЙ МИР

прекрасен, потому что
в нём есть...



Задание 3 выполнено!

На планете Эмоций растут деревья любви. Всякий раз, когда элоны говорят, что им нравится в себе, на деревьях распускаются сердечки. Скажу по секрету: мне нравится в себе то, что я помогаю родителям, держу своё слово, много читаю и легко завожу друзей. А ты за что можешь себя похвалить? Напиши или нарисуй в каждом сердечке по одному примеру. Я точно знаю: ты много чего делаешь хорошего!





ДЕРЕВО ЛЮБВИ

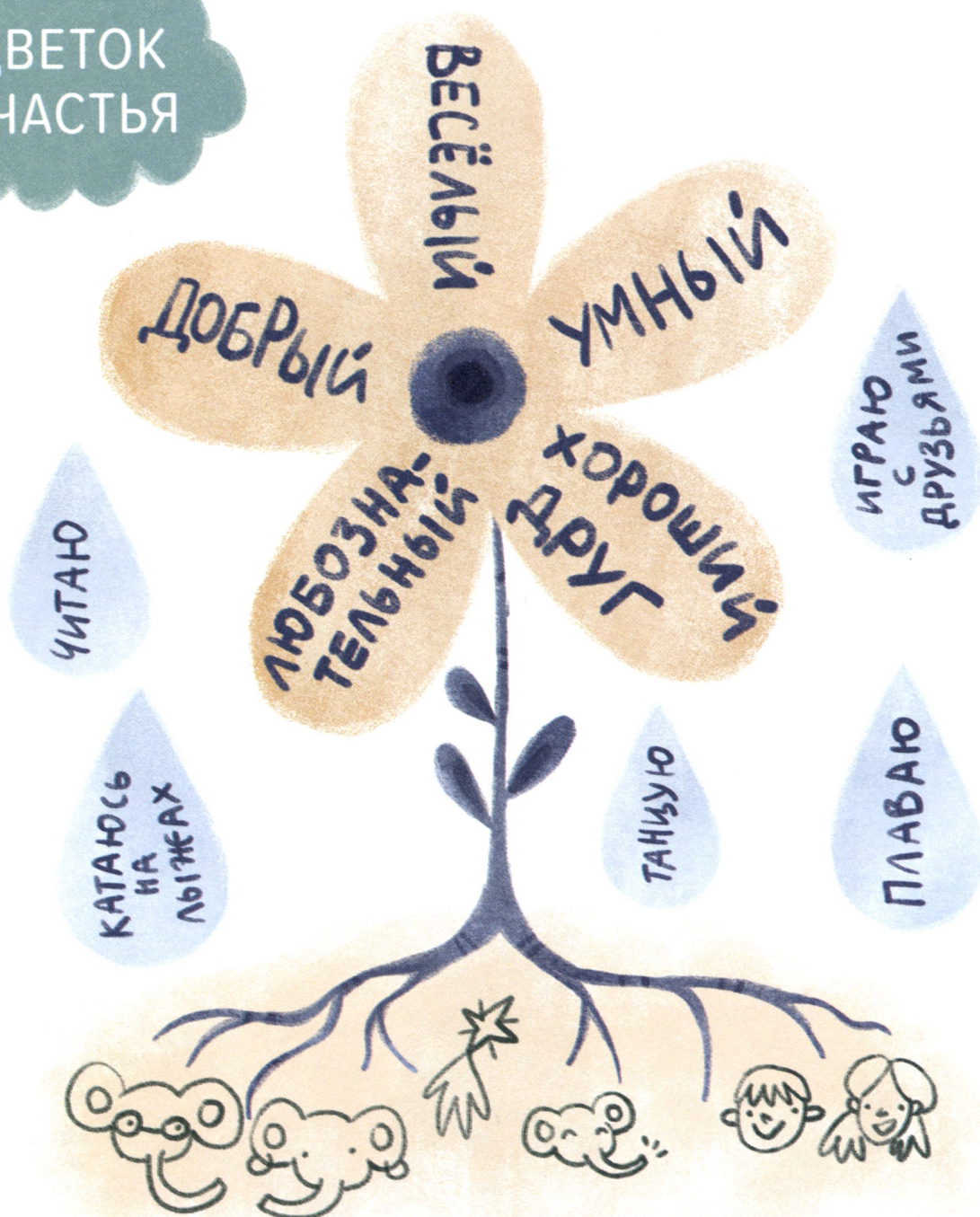
Мне нравится в себе то,
что я...



Задание 4 выполнено!

А ещё на моей планете растёт много цветов счастья. Мне очень хочется, чтобы ты был счастлив, поэтому я дарю тебе такой цветок. Его лепестки — это хорошие качества, которыми ты обладаешь. Напиши или нарисуй по одному качеству в каждом лепестке. Корни дают цветку силу, поэтому нарисуй рядом с каждым корешком человека, который тебя поддерживает или важен для тебя. Дождик питает цветок и помогает ему расти. Напиши или нарисуй в капельках свои любимые занятия. А это мой...

ЦВЕТОК СЧАСТЬЯ





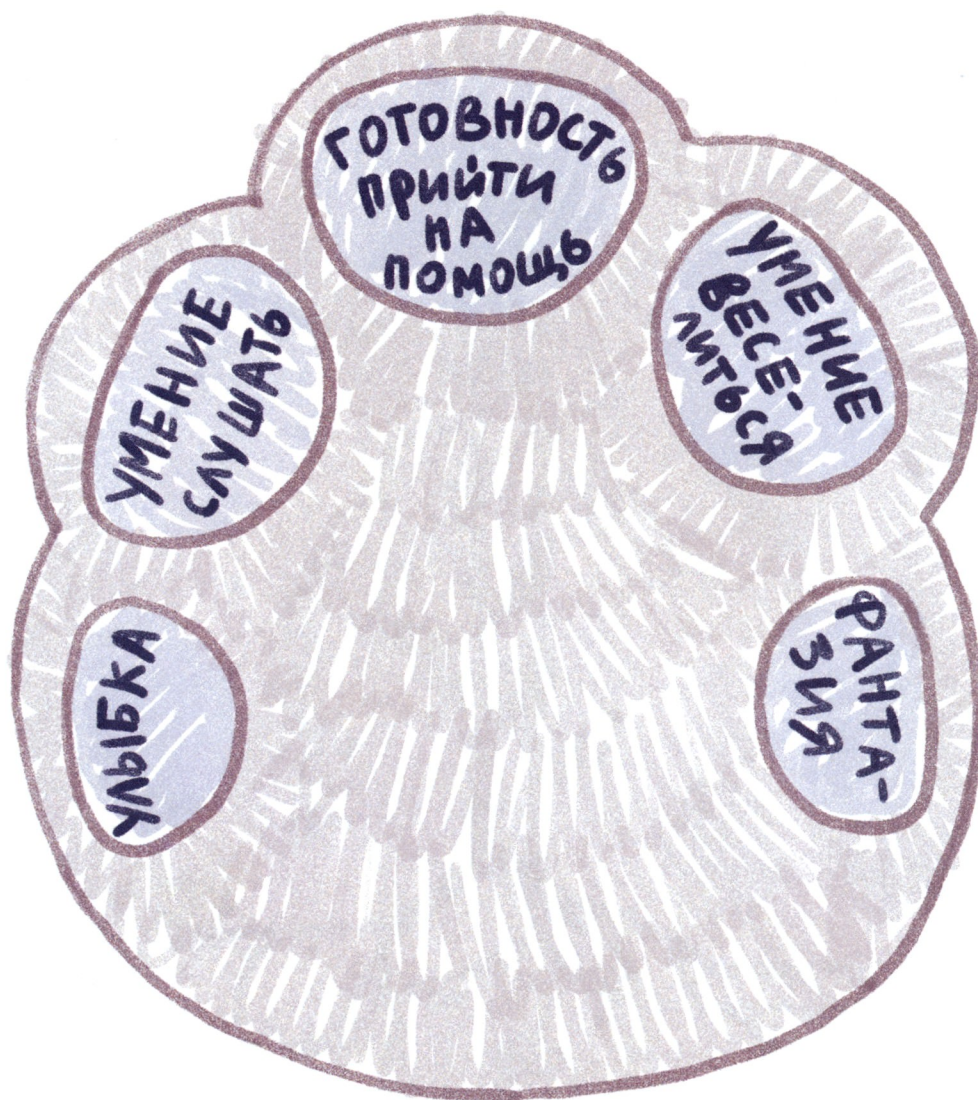
ЦВЕТОК
СЧАСТЬЯ



Задание 5 выполнено!

У меня много друзей. Но хочу тебе признаться: быть хорошим другом непросто. Меня выручают улыбка, готовность прийти на помощь, умение фантазировать, веселиться и слушать собеседника. А что тебе помогает дружить? Обведи карандашом свою ладонь и на каждом «пальчике» напиши или нарисуй твой секрет крепкой дружбы.

ЛАДОШКА ДРУЖБЫ



Выполняя задания в этом разделе, ребёнок учится рефлексии и самоанализу; работая с образами для каждого понятия, развивает абстрактное мышление, а давая оценку самому себе — критическое мышление.

?

!

ЛАДОШКА ДРУЖБЫ

Задание 6 выполнено!

Я очень люблю играть! Когда я встречаю элона или человека, с которым ещё не знаком, но хочу подружиться, то предлагаю ему эту игру. Ты тоже можешь играть в неё с друзьями или с теми, кого ещё не очень хорошо знаешь. И обязательно поиграй с родителями! Им точно понравится! В каждой клеточке, в которой ты видишь фразу о себе, нарисуй цветным карандашом смайлик. Передай другу, и пусть он поставит смайлики другого цвета рядом с фразами о нём. А потом посмотрите, что у вас общего, а в чём вы не похожи.

У меня есть кошка	Я родился(лась) в октябре	Я играю в футбол	У меня кудрявые волосы	В моём имени больше семи букв
Моя любимая еда мороженое	Я пишу левой рукой	Я родился(лась) в другой стране	Я хожу в музыкальную школу 	Я умею говорить на иностранном языке
Моё имя начинается на букву А 	Я люблю читать книги о волшебниках 	Я люблю свежие овощи	Мой день рождения летом	Я люблю рисовать  
У меня есть брат или сестра 	Мне нравится зелёный цвет  	Я был(а) на море  	Я не люблю молоко 	Я люблю плавать 
Я люблю весёлые фильмы	У меня есть веснушки	Я умею кататься на велосипеде 	Я люблю малину  	Я был(а) в цирке 
Я собираю плюшевые игрушки	Я умею готовить 	Я умею танцевать 	Я хожу в спортивную секцию	Я люблю играть в компьютерные игры 



КАКОЙ Я И КАКОЙ ТЫ

У меня есть кошка	Я родился(лась) в октябре	Я играю в футбол	У меня кудрявые волосы	В моём имени больше семи букв
Моя любимая еда мороженое	Я пишу левой рукой	Я родился(лась) в другой стране	Я хожу в музыкальную школу	Я умею говорить на иностранном языке
Моё имя начинается на букву А	Я люблю читать книги о волшебниках	Я люблю свежие овощи	Мой день рождения летом	Я люблю рисовать
У меня есть брат или сестра	Мне нравится зелёный цвет	Я был(а) на море	Я не люблю молоко	Я люблю плавать
Я люблю весёлые фильмы	У меня есть веснушки	Я умею кататься на велосипеде	Я люблю малину	Я был(а) в цирке
Я собираю плюшевые игрушки	Я умею готовить	Я умею танцевать	Я хожу в спортивную секцию	Я люблю играть в компьютерные игры

Задание 7 выполнено!



ЧАСТЬ 2

Эмоция? Будем знакомы!

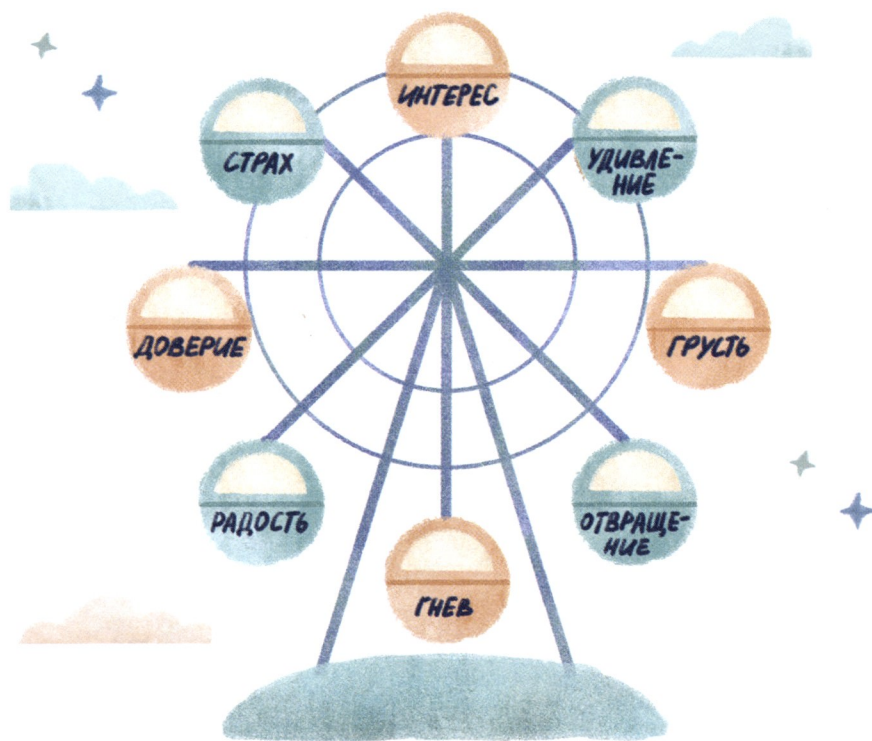


Знаешь ли ты, сколько на свете чувств и эмоций? Может быть, десять, пятьдесят или сто? На самом деле их около трёхсот! Представляешь, как много! Давай прокатимся на карусели эмоций и узнаем, для чего нужны некоторые из них. Если сможешь потом назвать все эти эмоции и рассказать про них — задание выполнено.

?

!

КАРУСЕЛЬ ЭМОЦИЙ



УДИВЛЕНИЕ

Появляется во время неожиданной ситуации, а исчезает очень быстро. Удивление означает, что с человеком происходит что-то новое, неизвестное.

ОТВРАЩЕНИЕ

Это сильное неприятие чего-либо. Отвращение помогает распознавать вредное, опасное и некрасивое.

ГНЕВ

Возникает, когда мы чувствуем несправедливость и желаем её устранить. Иногда гнев несёт разрушения. Вот почему важно с ним подружиться и сделать его своим помощником.

РАДОСТЬ

Это чувство удовлетворения, удовольствия и счастья. Ощущение, что всё получается, и готовность делать приятные вещи для других.

ДОВЕРИЕ

Возникает, когда люди открыты и добры друг к другу. Доверие помогает дружить, понимать и поддерживать своих близких.

СТРАХ

Возникает перед наступающим бедствием. Страх оберегает от опасности, но если он вызывает тревогу, то нужно научиться его побеждать.

ИНТЕРЕС

Это желание узнать что-то новое. Интерес помогает проживать жизнь как увлекательное приключение, идти вперёд и не останавливаться.

ГРУСТЬ

Возникает, когда человек что-то потерял или у него что-то не получается. Грусть помогает понять, чему ещё нужно научиться.

Задание



выполнено!



Чтобы различать эмоции и дружить с ними, элоны постоянно учатся. Каждый вечер элон кладёт в одну баночку смайлик с эмоцией, которую чаще всего видел в этот день, а в другую баночку — смайлик с эмоцией, которую чаще всего испытывал. В конце недели он смотрит, каких эмоций было больше. Ты тоже можешь заполнять такие банки. Начни прямо сейчас! Какая эмоция была у тебя сегодня главной? А какую эмоцию чаще всего испытывали люди вокруг? Выбери соответствующие смайлики и нарисуй по одному внутри каждой банки. А ещё можно завести настоящие банки и каждый вечер складывать в них смайлики, вырезанные из картона.

БАНКИ ЭМОЦИЙ



Задание 9 выполнено!



На моей планете у каждой эмоции есть домик. Так как эмоции разноцветные, то и дома у них разного цвета. Раскрась каждый из этих домиков в цвет его эмоции и «повесь» табличку с именем владельца, соединив их линией.

ДОМИКИ ЭМОЦИЙ



Задание



выполнено!

УДИВЛЕНИЕ

ОТВРАЩЕНИЕ

РАДОСТЬ

ГНЕВ

СТРАХ

ЗЛОСТЬ

ИНТЕРЕС

ГРУСТЬ

?

!

На Земле эмоции живут не в домиках, а внутри людей. Подумай, где у тебя в теле могут находиться эмоции. На фигурке человека покажи разным цветом, где какая эмоция живёт. Затем соедини линиями цветные участки с названиями эмоций.

ГДЕ ЖИВУТ ЭМОЦИИ?

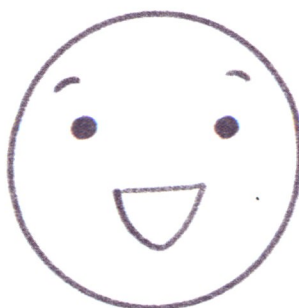
**СТРАХ****РАДОСТЬ****ГРУСТЬ****ЗЛОСТЬ****ОТВРАЩЕНИЕ****ГНЕВ****ИНТЕРЕС****УДИВЛЕНИЕ**

Задание направлено на осознание связи эмоций с телом. Если эмоции внутри нас, значит, мы можем ими управлять.



А это задание посложнее. Выполнив его, ты научишься лучше видеть и понимать эмоции. Когда эмоции отображаются на лице, это называется мимикой. Ты можешь, посмотрев на человека, отличить радость от удивления, а страх от интереса? Если нет, давай потренируемся! Попробуй отгадать, какой смайлик какую эмоцию изображает.

ЭМОДЗИ



ГРУСТЬ

РАДОСТЬ

ЗЛОСТЬ

СТРАХ

ОБИДА

УДИВЛЕНИЕ

Задание 12 выполнено!

Замечая изменения в мимике и сопоставляя их с определённым эмоциональным состоянием, ребёнок развивает эмпатию.



Ты уже умеешь различать по лицам эмоции, а теперь попробуй сам их изобразить. Сыграй с родными или друзьями в «Эмоциональный автомат». Выбери любой ряд со смайликами и изобрази все три. Пускай друзья решат, похоже у тебя получилось или нет. Зачеркни ряд и передай ход другому.



Изображая эмоции, ребёнок через собственный опыт ощущает и осознаёт, что различные эмоции по-разному отображаются на лице и в теле.



Мы, элоны, видим эмоции и различаем их цвет, поэтому для нас мир играет яркими красками. Каждый элон знает, какого цвета его радость, а какого — удивление, как выглядит грусть, а как — сомнение. А твои эмоции какого цвета? Создай свою радугу эмоций!

РАДУГА ЭМОЦИЙ

Радость

Грусть

Страх

Гнев

Удивление

Отвращение

Сомнение

Задание



выполнено!



Чтобы запомнить названия эмоций, сделай книжку-подсказку. Вырежи из бумаги четыре одинаковые фигуры, например круги. Согни их пополам, напиши на каждой половине название эмоции и раскрась. Сложи фигуры стопкой, в районе сгиба скрепи степлером или клеем. Получившуюся книжку можно носить с собой и без слов показывать окружающим, что ты сейчас чувствуешь. А ещё можно поиграть: в людном месте открой эмокнижку на случайной странице и попробуй найти человека, который испытывает выпавшую эмоцию.

ЭМОКНИЖКА



УДИВЛЕНИЕ



РАДОСТЬ



ГРУСТЬ



ГНЕВ



ОТВРАЩЕНИЕ



СТРАХ



ИНТЕРЕС

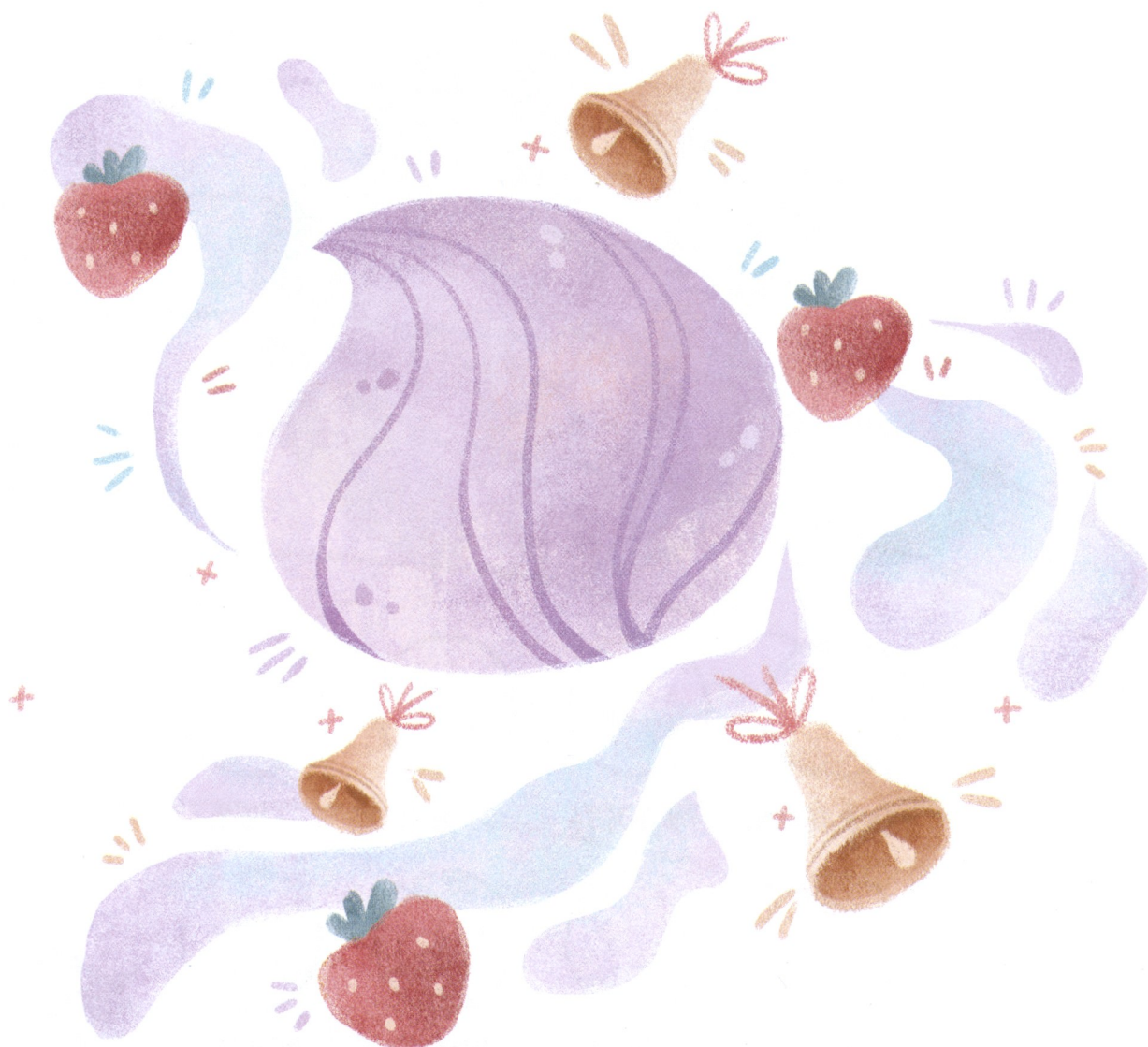


ДОВЕРИЕ

Задание **15** выполнено!

Ты уже познакомился с некоторыми эмоциями. А теперь предлагаю узнать получше пять самых ярких: РАДОСТЬ, ИНТЕРЕС, СТРАХ, ГРУСТЬ и ГНЕВ. Если ты научишься с ними общаться, то и с остальными тоже подружишься! Начнём с радости. Чтобы пригласить эту эмоцию в гости, вспомни радостные события. Когда и чему ты радовался? Моя радость похожа на розовую зефирку с разноцветными всполохами вокруг. Она кружится, и в воздухе раздаётся звон колокольчиков и разливается клубничным ароматом. Если бы ты мог видеть эмоции, какой была бы твоя радость? Нарисуй её.

ПОРТРЕТ РАДОСТИ





ПОРТРЕТ РАДОСТИ

Рисуя портрет каждой эмоции, ребёнок отделяет её от себя. Это первый шаг в развитии эмоционального интеллекта. Сначала учимся смотреть на эмоцию со стороны, затем — понимаем причину возникновения и управляем ею.

Для каждой эмоции мы, элоны, собираем коробку с предметами, с ней связанными. В моей коробочке радости лежат ракушка, которую я нашёл в море, камушек с бабушкиной дачи, колокольчик — подарок мамы, кораблик: его мы сделали вместе с папой — и шишка, раскрашенная золотой краской к Новому году. Ты тоже можешь так сделать! Возьми картонную коробку или смастери её сам, обклей красивой бумагой и положи внутрь то, что напоминает тебе про радостные события. А сейчас напиши или нарисуй на гранях коробки то, что вызывает у тебя радость.

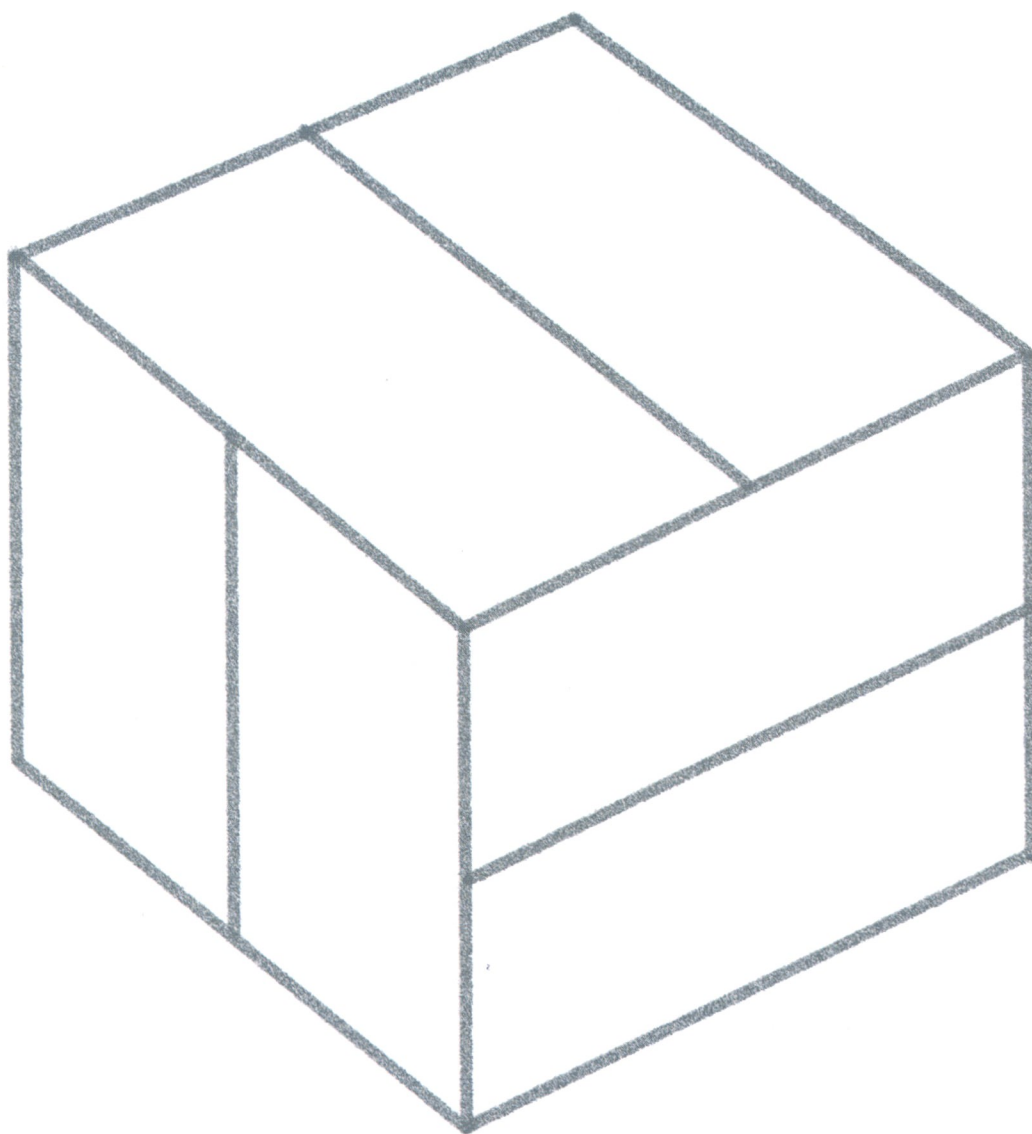
КОРОБКА РАДОСТИ



?



КОРОБКА РАДОСТИ



Эмоция — это реакция на информацию, поступающую через органы чувств. Поэтому коробки эмоций важно собирать с учётом всех сенсорных систем: класть туда то, что приятно на вкус и на ощупь, хорошо звучит и радует глаз. Чем лучше развиты сенсорные системы, тем шире восприятие ребёнка: он больше замечает и чувствует.

Чтобы доставить себе удовольствие, я ем мороженое вместе с друзьями. А ты любишь мороженое? Расскажи, как ты поднимаешь себе настроение. Напиши или нарисуй в каждом слое мороженого продолжение фразы «Чтобы мне стало радостно, я могу...», а затем раскрась эти слои.

МОРОЖЕНОЕ РАДОСТИ

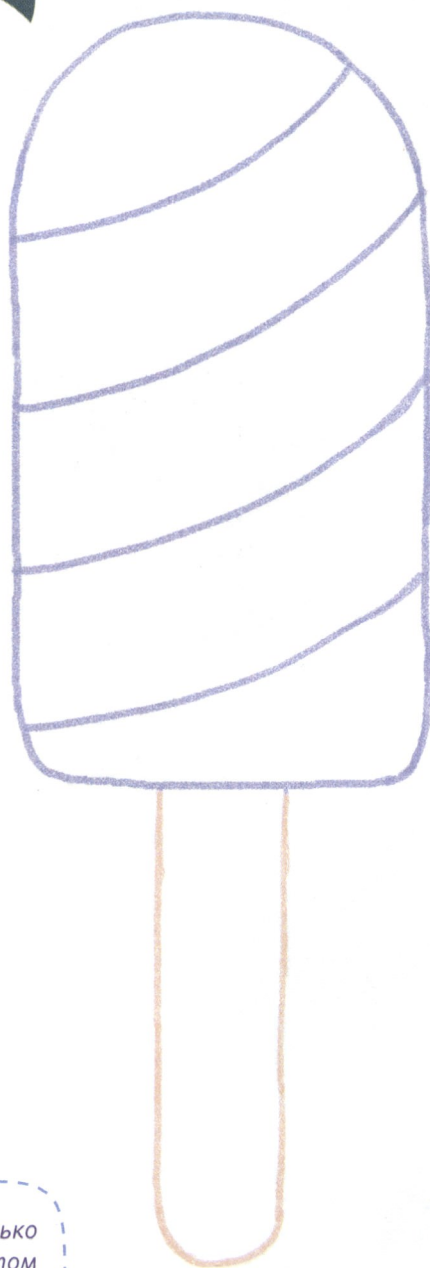
Чтобы мне
стало радостно,
я могу...





МОРОЖЕНОЕ РАДОСТИ

Чтобы мне
стало радостно,
я могу...



Это задание можно выполнить не только в книге, но и на отдельном листе, а потом вырезать мороженое и оставить его в качестве игрушки и подсказки. Пускай, пережив радостные события, ребёнок дополнит фигурку новыми записями.



Радость можно узнать по улыбке. Улыбка помогает мне подружиться и под-
нять настроение себе и окружающим. Я улыбаюсь, когда встречаюсь с друзья-
ми, когда у меня что-то получается, когда вижу смешное. А что вызывает улыбку
у тебя? Посмотри на детей на картинке. Все они улыбаются, но их улыбки разные.
Как ты думаешь, почему? Обсуди это с родителями. А потом попробуй изобразить
такие же улыбки перед зеркалом.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ УЛЫБКИ



Задание



Выполнено!

Умение заметить мимические изменения по-
могает понять эмоциональное состояние че-
ловека в данный момент, а значит, выстро-
ить с ним более эффективную коммуникацию.
Вот почему так важно обсудить с ребёнком,
из-за чего возникает та или иная улыбка!



Когда я переполнен радостью, я делюсь ею с теми, кто мне дорог: родителями, родными и друзьями. Я обнимаю их, улыбаюсь и говорю им приятные слова. Напиши на лепестках цветка имена тех, кому ты хотел бы подарить радостные мгновения. А потом раскрась лепестки в цвета, которые подходят этим людям.

ЦВЕТОК РАДОСТИ



Это задание развивает эмоциональную чуткость, социальную компетентность, чувство ответственности и уважение к другим людям.

Ты здорово справился с предыдущими заданиями! Теперь ты умеешь различать улыбки на лицах, знаешь, что вызывает у тебя радость, и можешь поделиться ею со своими друзьями. С этого момента радость — твой друг и помощник. Но ведь бывают моменты, когда нам грустно. Тогда я стараюсь побыть один, чтобы мне никто не мешал, или раскрашиваю мир в краски грусти, и это означает, что мне нужна помощь и поддержка. Моя грусть похожа на далёкую планету, к которой улетают элоны, пока я сижу один. А как выглядит твоя грусть? Нарисуй её.

ПОРТРЕТ ГРУСТИ





ПОРТРЕТ ГРУСТИ

Знать, из-за чего ты расстраиваешься, очень полезно. Тогда ты сможешь принять грусть и отпустить её. Мне бывает грустно, когда идёт дождь, когда кто-то мусорит, когда я получаю плохую оценку. А что расстраивает тебя? Напиши или нарисуй это на гранях коробочки. А ещё ты можешь сделать настоящую коробку грусти. Обклей её красивой бумагой и сложи внутрь то, что помогает тебе принять грусть. Например, мягкий шарф и чашку, из которой приятно пить тёплое какао.

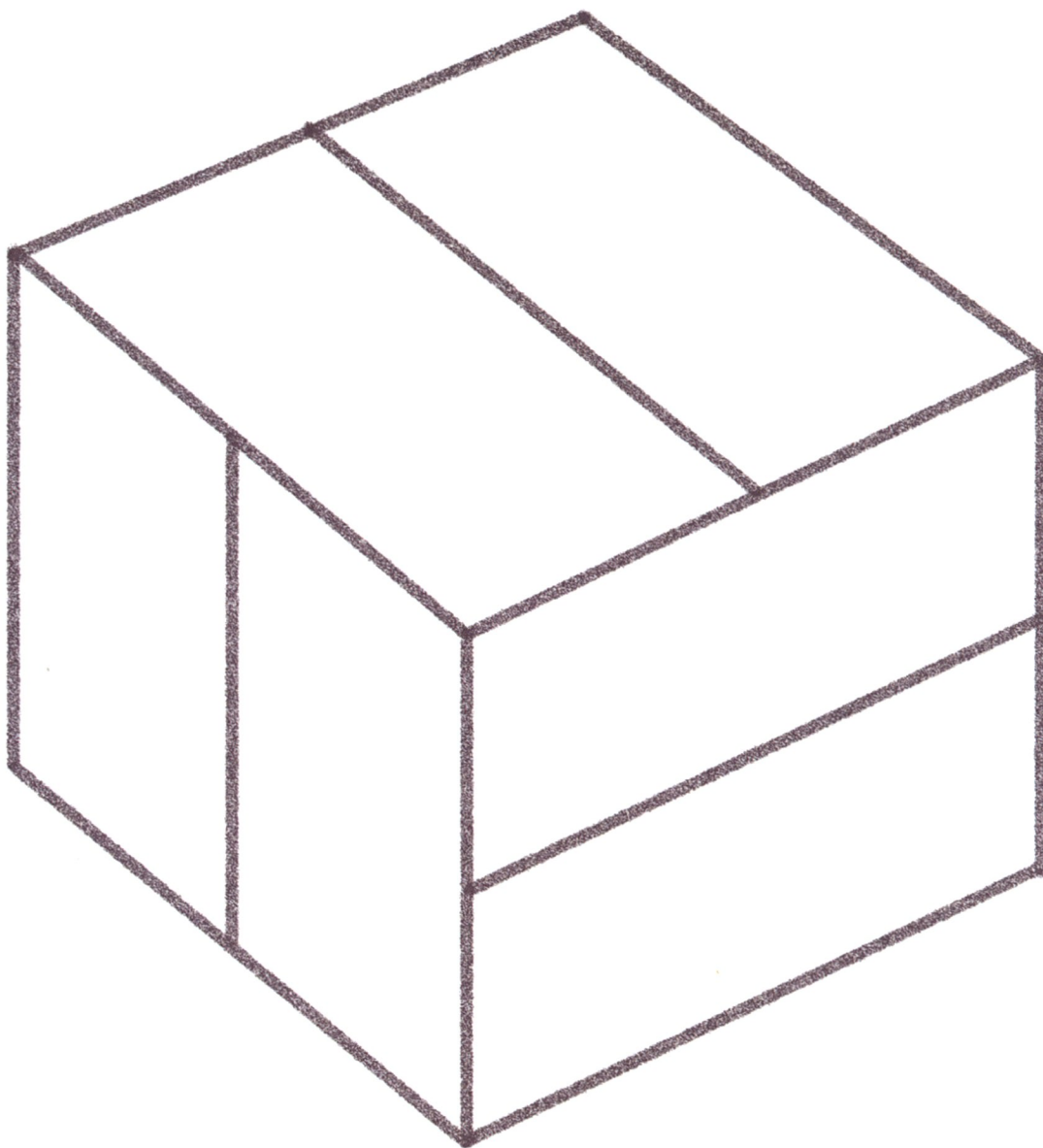
КОРОБКА ГРУСТИ



?



КОРОБКА ГРУСТИ



Задание тренирует способность ребёнка видеть связь между эмоцией и её причиной. Зная — значит могу изменить. А через собранную им коробку грусти ребёнок сможет выражать запрос на поддержку. Очень важно в такие моменты действительно поддержать его, чтобы малыш пережил грусть, а не загнал её внутрь. Если он пришёл с чашкой грусти, найдите время сделать какао и обнять его, обсудите, что произошло.

Задание 22 выполнено!



Когда мне грустно, я люблю посидеть в тишине и помечтать. Иногда мне даже удаётся сочинить стихотворение или песню. Для меня грусть — самая подходящая эмоция для придумывания чего-то нового. А чем ты можешь заняться или о чём помечтать, когда тебе грустно? Напиши или нарисуй это в каждом облаке.

ОБЛАКА ГРУСТИ

Когда мне грустно, я...



Задание  23 выполнено!

Это задание показывает, что условно плохие эмоции на самом деле полезны. Выполнив его, ребёнок научится принимать эмоции, а не отвергать и не подавлять их, а вы сможете лучше понять своего сына или дочку.



Когда мне становится очень грустно или я устаю мечтать, я достаю спиннер грусти. Сделай себе такой же. Вырежи из бумаги круг, с помощью карандаша и линейки раздели его на секторы, в каждом из них напиши приятное дело. Возьми обычный спиннер (наверняка он есть у тебя дома, и не один), приклей к нему стрелочку. Когда тебе станет очень грустно, положи спиннер в середину круга, раскрути и выполни то, на что покажет стрелка. А ещё ты можешь показать игру друзьям и научить их грустить с пользой.

СПИННЕР ГРУСТИ

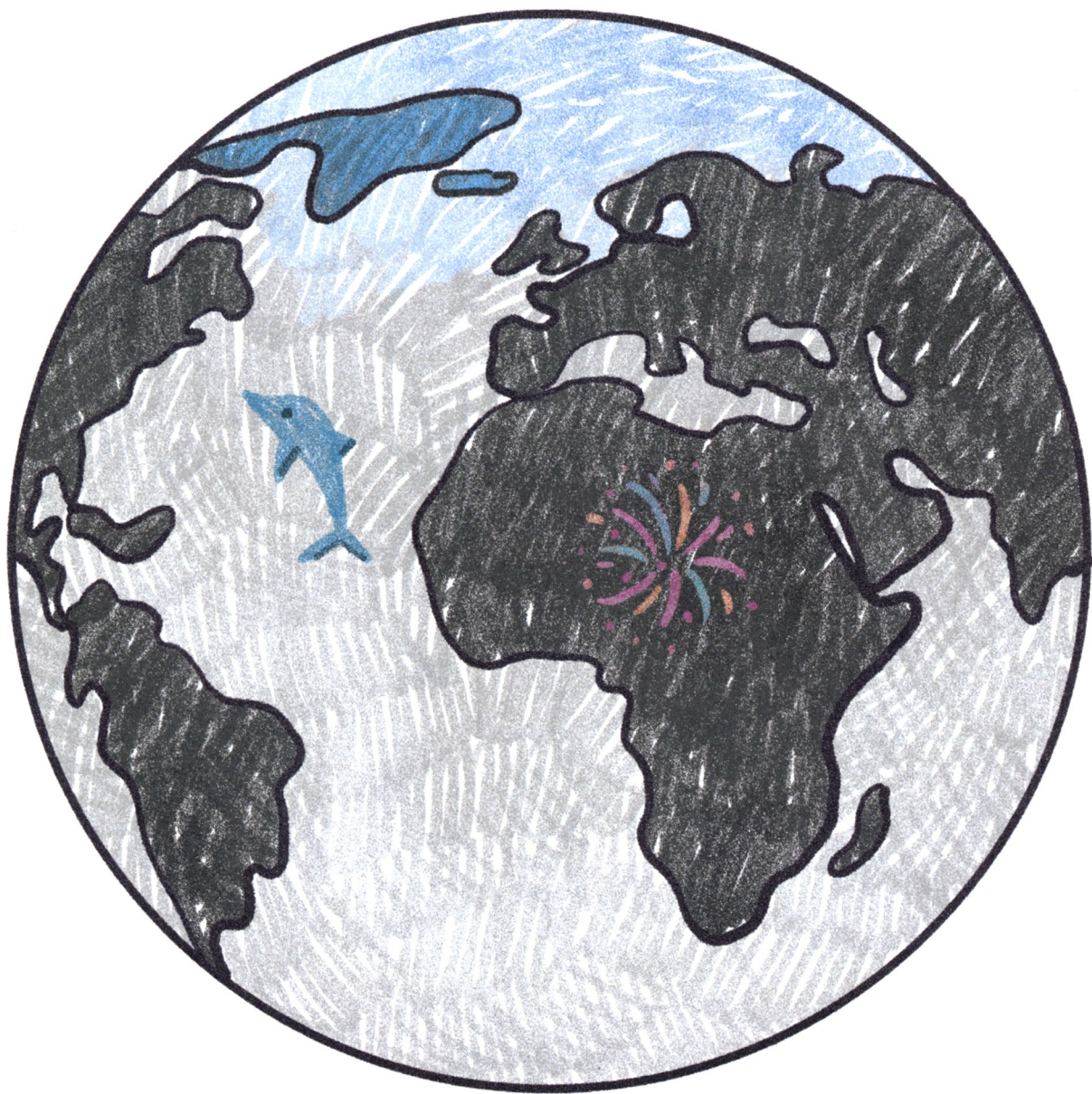
Когда мне грустно, я могу...



Задание 24 выполнено!

Теперь ты тоже много знаешь о грусти и умеешь с ней дружить. А что будет, если все люди вдруг загрустят? Представь, что вся Земля окрасилась в краски грусти. Какие это будут цвета? Возьми карандаши и раскрась планету, а потом попробуй изменить ситуацию, добавив на картинку что-то радостное. Ты ведь можешь соединить грусть и радость?

ПЛАНЕТА ГРУСТИ



!

ПЛАНЕТА ГРУСТИ



Задание 25 выполнено!

Я очень любознательный элон. Хочу всё знать и потому везде сую свой хобот. Не зря же он у меня такой длинный! Интерес — одна из моих любимых эмоций. Благодаря ему я постоянно что-то делаю или чему-то учусь. А ты любишь узнавать новое? Что интересного с тобой случилось сегодня? Вспомни случаи, когда тебе было интересно. Мне, например, интересно, чем закончится книга, что подарят на день рождения и во что я сегодня буду играть. Для меня интерес похож на большую лупу с крылышками.

А на что похож твой интерес? Нарисуй его!

ПОРТРЕТ ИНТЕРЕСА





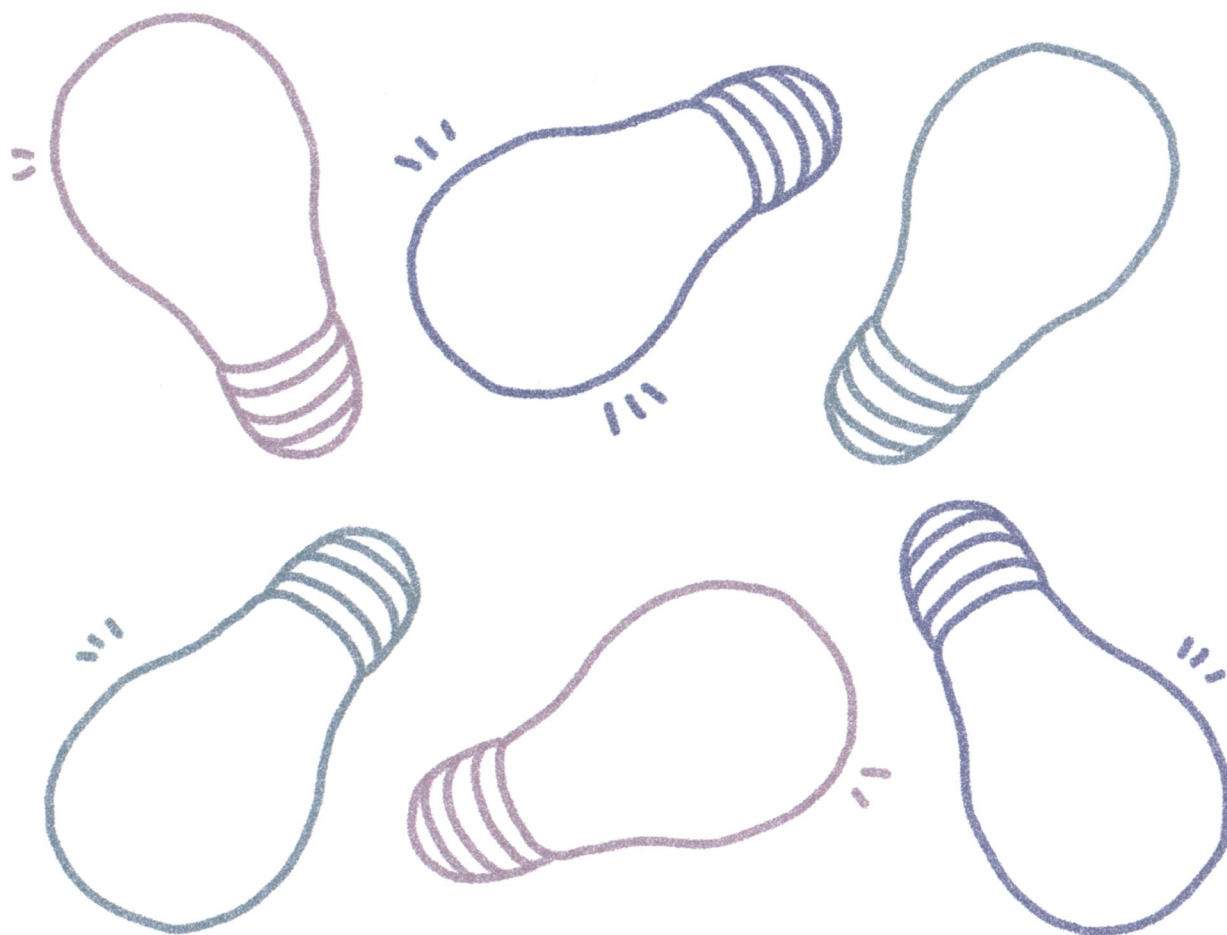
ПОРТРЕТ ИНТЕРЕСА

Задание  26 выполнено!

Интерес может перерасти в любимое занятие, которое тоже называется интересом. Если это происходит с элоном на планете Эмоций, загорается волшебная лампочка. Мне очень, очень, очень интересно узнать о твоих интересах! Расскажи скорее, что ты любишь делать, как проводишь свободное время. Напиши или нарисуй это в каждой лампочке, а потом раскрась их разными цветами.



ЛАМПОЧКИ ИНТЕРЕСОВ



Задание  27 выполнено!



Знаешь, даже мне, любознательному элону, иногда бывает скучно. Мой интерес угасает, ничего не хочется делать. Тогда я немного отдыхаю, а потом запускаю колесо интересов. Если хочешь, я и тебя этому научу! Подумай, чем интересным ты мог бы заниматься следующие семь дней. В каждом секторе напиши или нарисуй какое-нибудь занятие и раскрась его в цвет дня. Если тебе станет скучно, колесо интересов подскажет, как можно развлечься!



Ты любишь дарить подарки? Я обожаю! Особенно сделанные своими руками. У меня и для тебя есть подарок — талисман интересов. Чтобы он заработал, его нужно зарядить энергией. Напиши или нарисуй с каждой стороны то, чем ты увлекаешься, а также важные для тебя вещи. Затем соедини связанные между собой понятия волшебными нитями.

И конечно же, добавь цвета — раскрась талисман!

ТАЛИСМАН ИНТЕРЕСОВ





ТАЛИСМАН ИНТЕРЕСОВ

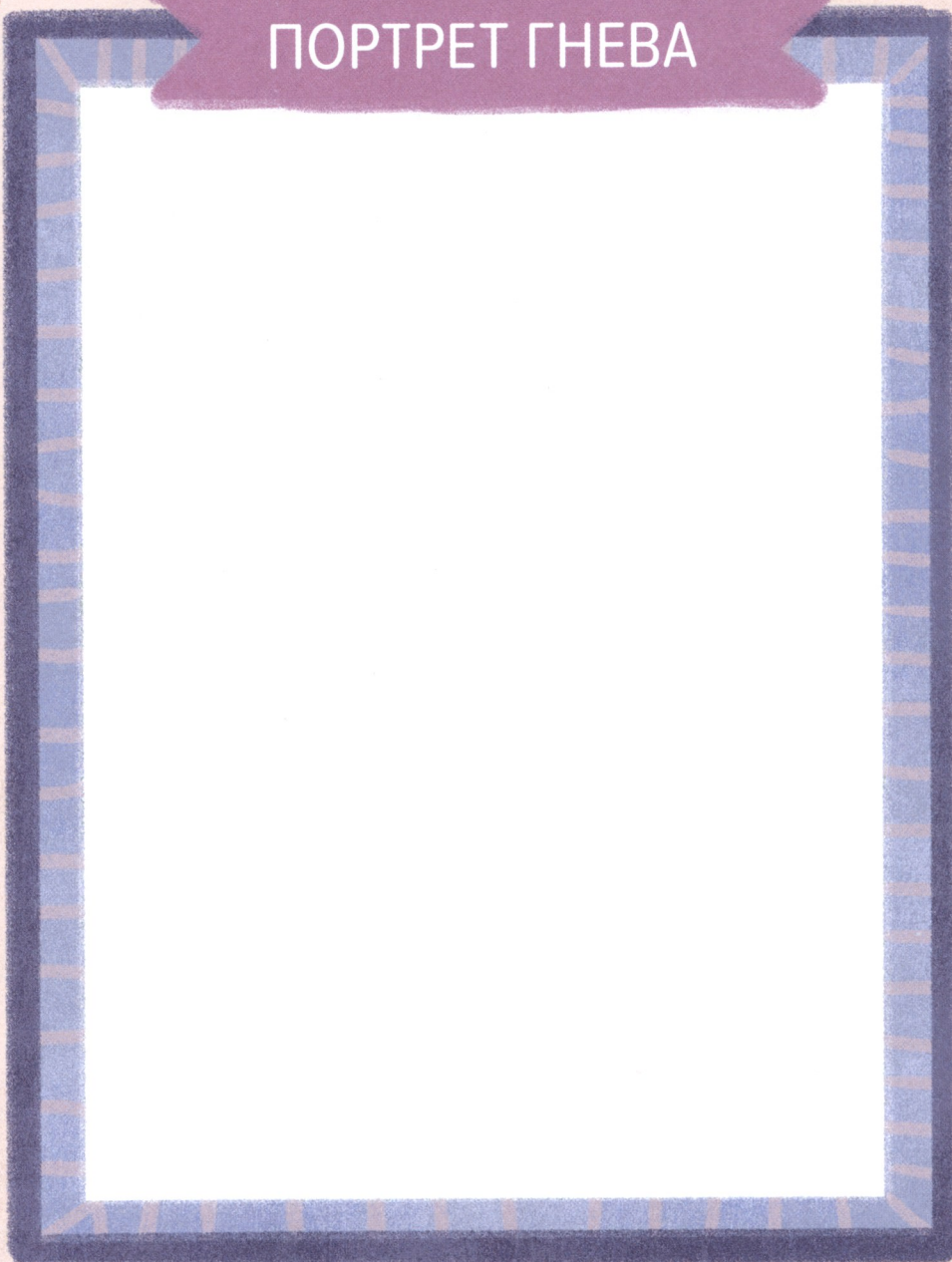


Это задание на развитие логики и системного мышления показывает возможность трансдисциплинарного подхода к освоению мира. Соединяя два разных понятия, ребёнок учится видеть новые связи, находить интересные сочетания, строить предположения и делать выводы.



Иногда со мной происходят неприятные события. Тогда я начинаю раздражаться и злиться, а мир вокруг окрашивается в краски гнева. Но я дружу с этой эмоцией и знаю, что нужно делать. А ты знаешь? Для начала давай познакомимся с твоим гневом. Нарисуй, как он выглядит.

ПОРТРЕТ ГНЕВА



Задание 30
выполнено!



Полезно знать, что тебя злит. Не зря говорят: «Предупреждён — значит вооружён». Напиши или нарисуй на коробке гнева то, что может вывести тебя из равновесия. А в настоящую коробку собери то, что помогает тебе понять свой гнев и успокоиться. Для меня это ароматическая подушечка с запахом лаванды, зелёный чай, блокнот для рисования и кроссовки, потому что занятия спортом уменьшают гнев.

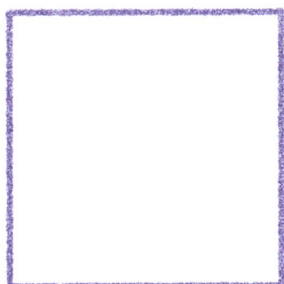
КОРОБКА ГНЕВА



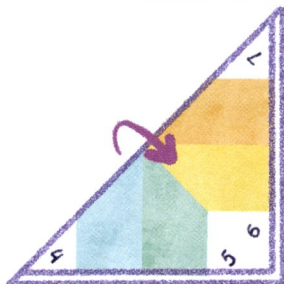
Задание 31 выполнено!

Гнев может перерасти в агрессию. Чтобы этого не случилось, давай потренируемся его останавливать. Например, с помощью ловушки для гнева.

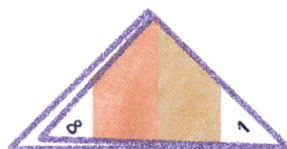
ЛОВУШКА ДЛЯ ГНЕВА



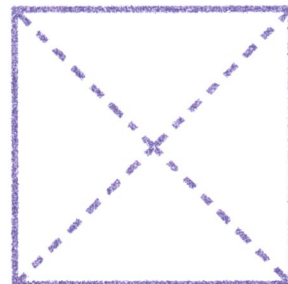
1. Возьми квадратный лист бумаги и перенеси на него цифры, надписи и цвета, как показано на с. 61. Переверни лист пустой стороной вверх.



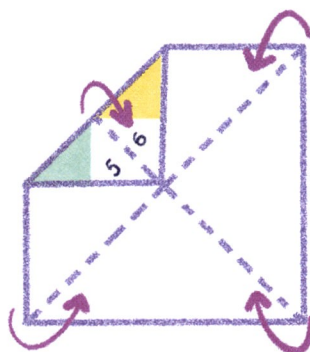
2. Сложи квадрат по диагонали.



3. Не разворачивая, сложи получившийся треугольник пополам.



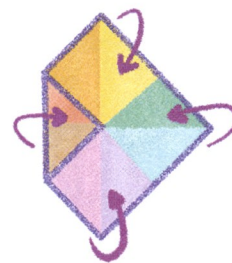
4. Разверни лист.



5. Загни каждый из четырёх углов к центру.



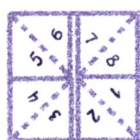
6. Переверни получившийся ромб.



7. Загни каждый из четырёх углов к центру.



8. Переверни получившийся квадрат так, чтобы сверху оказались цифры.



9. Согни квадрат пополам вдоль вертикальной линии, по которой ловушка для гнева ещё не складывалась.



10. Разогни квадрат, переверни цветной стороной вверх и вставь в образовавшиеся снизу «кармашки» большой и указательный пальцы обеих рук. Ловушка для гнева готова! Попробуй раскрывать её то по вертикали, то по горизонтали.

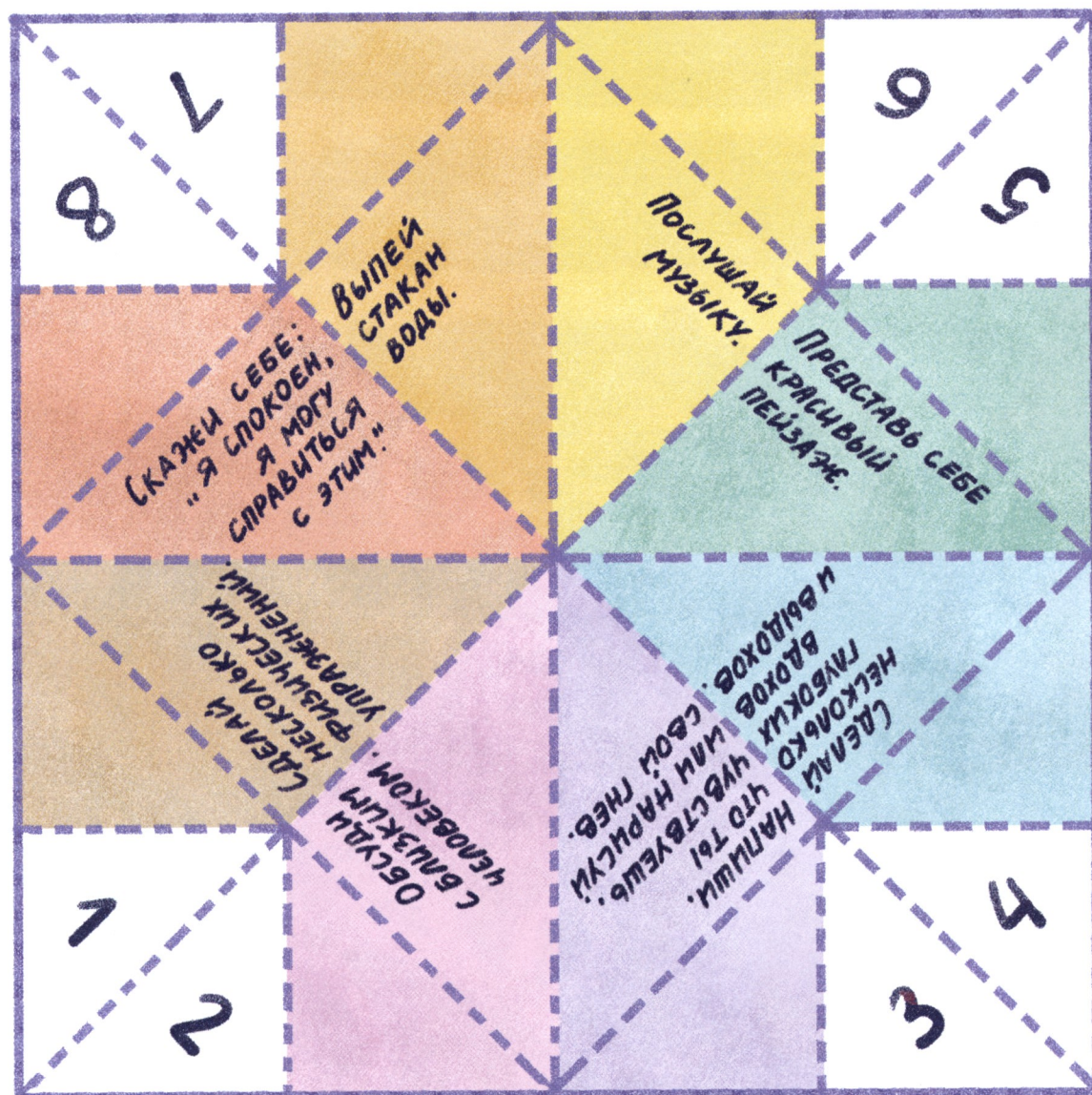
КАК ИГРАТЬ?

1. Когда злишься, возьми ловушку для гнева.
2. Назови число от единицы до десяти.
3. Раскрывай ловушку то по вертикали, то по горизонтали, считая от единицы до выбранного тобой числа.
4. Остановись. В центре ловушки должно быть четыре треугольника разного цвета.

5. Назови число от единицы до восьми.
6. Найди «кармашек» с твоим числом и определи, треугольник какого цвета соответствует этому «кармашку».
7. Аккуратно отогни соответствующий треугольник и узнай, что тебе нужно сделать.
8. Выполни задание, и гнев тебя отпустит!



ЛОВУШКА ДЛЯ ГНЕВА



Прочитав надписи на ловушке для гнева, вы поймёте, что существует много способов проявить злость, не навредив другим. Разберите их все, пока ребёнок раскрашивает квадрат. Пускай ловушка для гнева всегда будет в его кармане. В момент злости ребёнок легко сможет её достать и, запустив процесс гадания, выбрать способ пережить гнев. Так постепенно он научится управлять этой сильной эмоцией.

Задание 32 выполнено!



Гнев — сильная эмоция. В нём много энергии огня. Иногда этот огонь охватывает нас, и мы начинаем странно себя вести, потому что попадаем в лабиринт гнева. Хочешь, я научу тебя из него выбираться? Вспомни ситуацию, когда гнев овладел тобой. Представь, что ты смотришь фильм про самого себя. Поставь пальчик в начало лабиринта и двигайся вперёд. Остановись на первом пеньке и расскажи, что происходило с тобой сначала. Двигайся дальше, задержись на следующем пеньке и расскажи, что случилось потом. Пройди лабиринт до конца. Перед каждым рассказом глубоко вдохай и выдыхай. Выйдя из лабиринта, обрати внимание, уменьшился ли твой гнев.

ЛАБИРИНТ ГНЕВА



Задание



выполнено!

Задание развивает важный навык — умение говорить о своих переживаниях, не скрывая их, не затаивая и не проявляя слишком бурно. А ещё — понимать причины эмоций и действий, основанных на них.

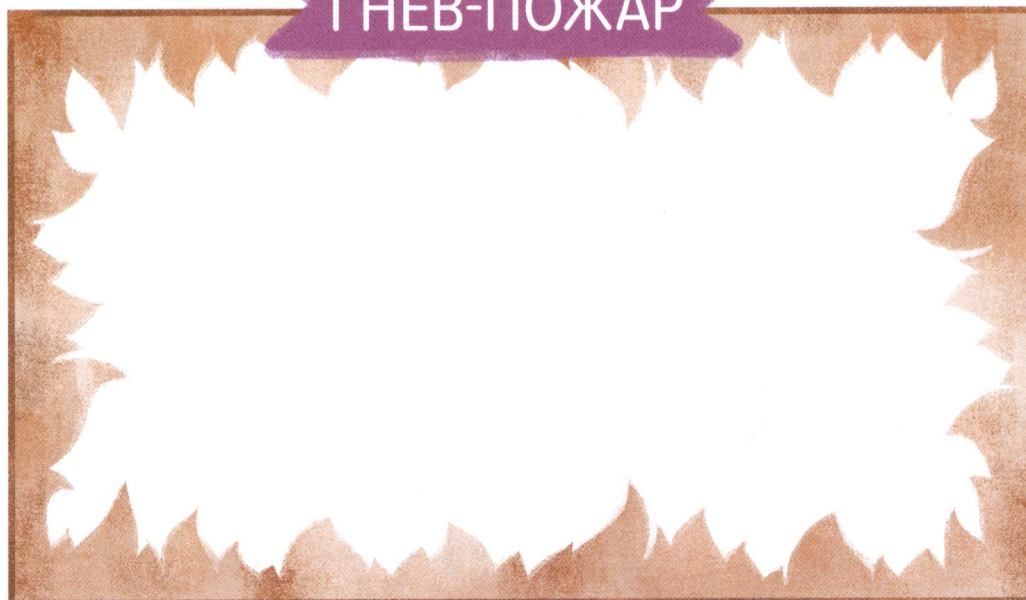


Гнев похож на огонь: он может согреть, как костёр, а может перерасти в пожар, и тогда всё вокруг сгорит. Чтобы управлять гневом, нужно понимать, когда он помогает (гнев-костёр), а когда — разрушает (гнев-пожар). Опиши или нарисуй ситуацию, в которой гнев тебе помог (например, ты разозлился на выигрывающих соперников, и это помогло тебе стать быстрее и забить мяч), и ситуацию, в которой гнев принёс неприятности (например, у тебя не получалось собрать модель самолёта, а ты, вместо того чтобы попросить помощи, сломал её).

ГНЕВ-КОСТЁР



ГНЕВ-ПОЖАР



Задание 34 выполнено!

Ты уже знаешь, что гнев может быть полезным, а может мешать. Чтобы мой костёр гнева не превратился в пожар, я выполняю технику «Звёздное дыхание». Уверен, у тебя она сразу получится! Поставь пальчик на любую вершину звезды и двигайся против часовой стрелки. Пока «проходишь» первую линию, делай вдох. На следующей линии выдыхай. Когда дойдёшь до вершины, остановись и ненадолго задержи дыхание. Затем двигайся дальше, снова делай вдох и выдох. И так пока не пройдёшь всю звезду.

Воспользуйся этой техникой, когда тебя охватит гнев. Если с первого раза гнев не уменьшится, пройди звезду ещё раз.

ЗВЁЗДНОЕ ДЫХАНИЕ



Задание

35

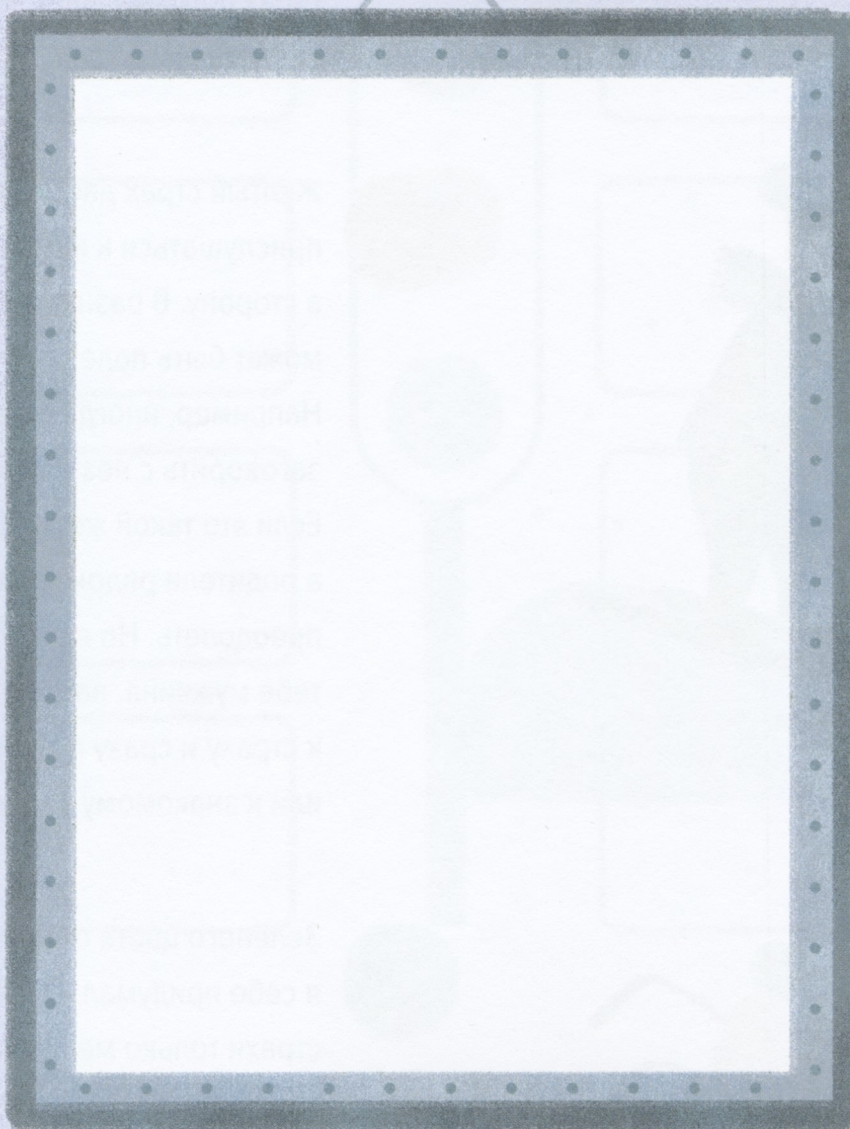
выполнено!

Задание тренирует важный навык самоконтроля, учит влиять на эмоцию через дыхание, а также переключать внимание с внешних раздражителей на себя.

!

Все чего-то боятся. Даже взрослые! Я тоже иногда вижу мир сквозь краску страха. Например, когда мне нужно сделать что-то в первый раз или я оказываюсь там, где нет знакомых. Но я хорошо знаю эту эмоцию, потому что не убегаю от неё, а изучаю. А ты знаешь свой страх в лицо? Нарисуй его и познакомь меня с ним!

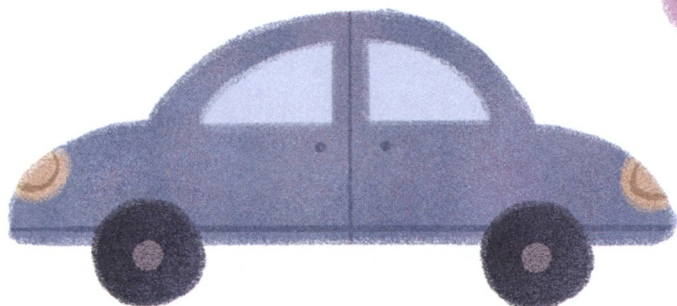
ПОРТРЕТ СТРАХА



Обратите внимание на это упражнение: ребёнок может изобразить скрытые страхи. Чем раньше вы их распознаете, тем быстрее и лучше сможете с ними справиться.

СВЕТОФОР СТРАХОВ

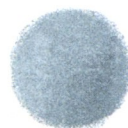
Мой страх бывает трёх цветов: красным, жёлтым и зелёным.



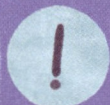
Красный страх меня защищает. Когда я убегаю слишком далеко, он говорит: «Будь осторожен!» Если это дорога, по которой едут машины, или край обрыва, красный страх подсказывает, что нужно сделать шаг назад.



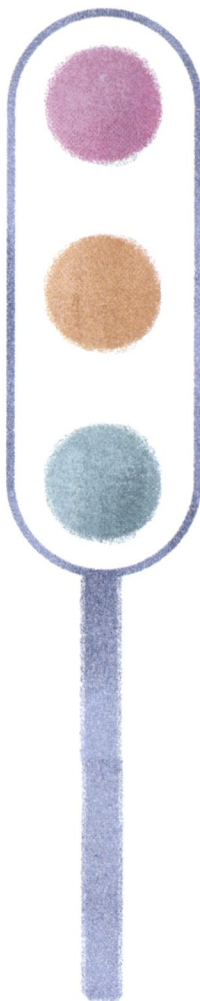
Жёлтый страх даёт мне право выбора: прислушаться к нему или отодвинуть в сторону. В разных ситуациях он может быть полезным или вредным. Например, иногда бывает страшно заговорить с незнакомым человеком. Если это такой же ребёнок, как и ты, а родители рядом, такой страх можно преодолеть. Но если это неизвестный тебе мужчина, важно прислушаться к страху и сразу подойти к родителям или к знакомому взрослому.



Зелёного цвета страх, который я себе придумал. Обычно такие страхи только мешают. Раньше я боялся пауков, а потом понял, что эти животные крошечные и скорее они должны бояться меня, чем я их.



А чего боишься ты? Напиши или нарисуй свои страхи в пустых окошках, а потом раскрась их разными цветами: красным — окошки со страхами, которые тебя оберегают, жёлтым — с теми, которыми ты можешь управлять, а зелёным — окошки со страхами, которые мешают, но их можно преодолеть.



Задание помогает понять, что бояться — это нормально, что со страхом можно справиться, что он бывает полезным. Возможность выбора из нескольких вариантов страха снижает интенсивность эмоции и повышает ответственность ребёнка.

Иногда мы боимся только потому, что нам кажется, будто мы маленькие, а предмет нашего страха большой. Если ты боишься огромных лохматых собак, можно представить, как эта собака уменьшается и превращается в щенка, который помещается на ладони. Какой же он милый и пушистый! Силой мысли можно уменьшить и превратить во что-то приятное любой страх! Вспомни, кого или чего ты боишься. Нарисуй его сначала большим и пугающим, а потом маленьким и симпатичным.

УМЕНЬШИТЕЛЬ СТРАХА

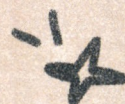




УМЕНЬШИТЕЛЬ СТРАХА

Задание 38 выполнено!

Подружиться со страхом мне помогает заклинание. О нём я узнал от папы, а ему рассказал его папа. Сегодня я поделюсь им с тобой. А ты придумай своё собственное защитное заклинание. Фразы в нём могут быть любыми, главное — записать их на бумаге. Ты можешь попросить помощи у родителей. Наверняка у них найдутся для тебя подходящие слова! В следующий раз, когда тебе нужно будет преодолеть страх, произнеси заклинание про себя.



ЗАКЛИНАНИЕ ОТ СТРАХА

**ДОЛГО-ДОЛГО В ПУХ И ПРАХ
ВСЁ КРУШИЛ КОВАРНЫЙ СТРАХ.**

НО ПРИРУЧЕН ЭТОТ ЗВЕРЬ,

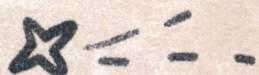
МОЙ ПОМОЩНИК ОН ТЕПЕРЬ.

МНЕ ПОКАЖЕТ ВЕРНЫЙ ПУТЬ:

ЧТО РЕШИТЬ, КУДА ШАГНУТЬ.

СТРАХ — МОЙ ДРУГ. Я — СВОЙ ДРУГ.

ОТКРЫВАЙСЯ, МИР ВОКРУГ!



?



ЗАКЛИНАНИЕ ОТ СТРАХА



Задание 39 выполнено!

Как ты уже знаешь, полезные страхи защищают нас от опасностей. Но бывают страхи вредные, которые мешают, например с кем-то подружиться или встать на коньки. Побеждать такие страхи мне помогает папа. Он мой защитник и помощник. А у тебя есть защитник от страхов? Нарисуй того, кто готов помочь тебе справиться с бесполезными страхами. Это может быть реальный человек, супергерой или волшебное существо.

МОЙ ЗАЩИТНИК ОТ СТРАХОВ



ПАПА



!

МОЙ ЗАЩИТНИК ОТ СТРАХОВ

Задание 40 выполнено!



ЧАСТЬ 3

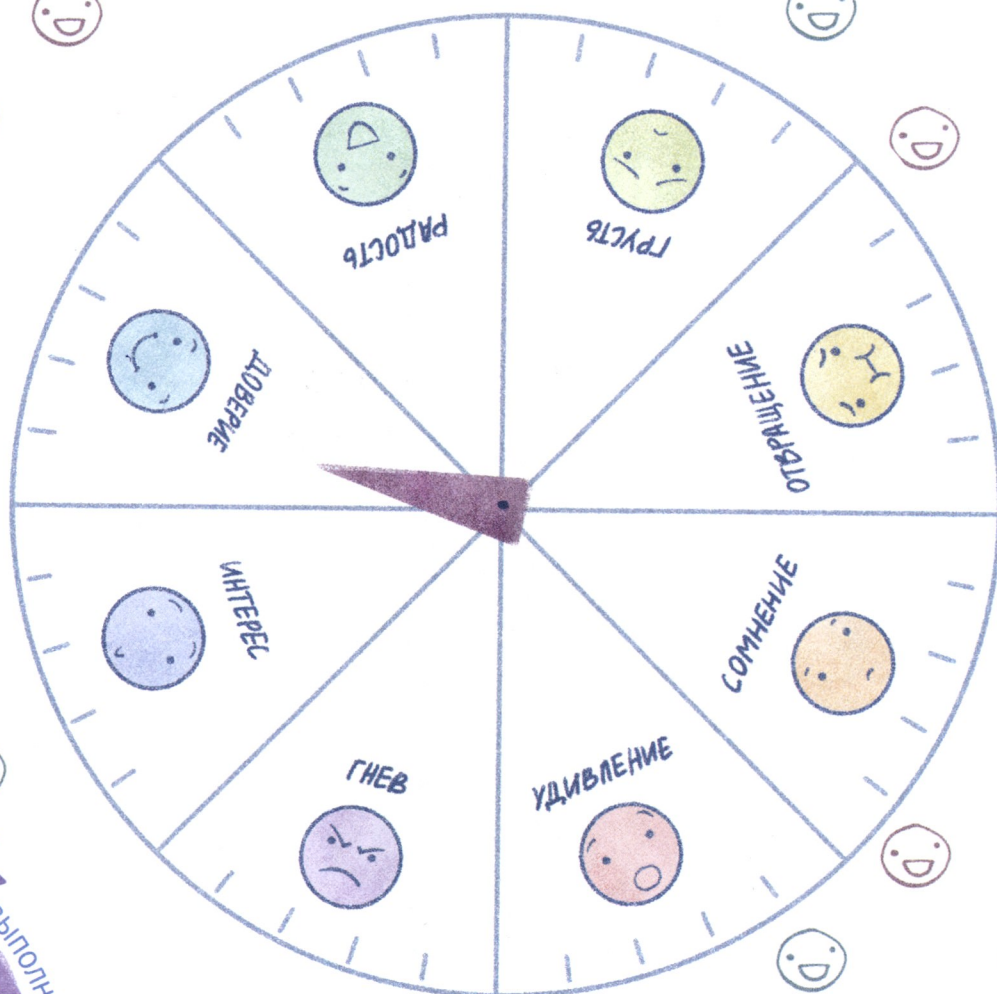
Когда эмоции — друзья





Ну вот, теперь ты много знаешь об эмоциях РАДОСТЬ, ГРУСТЬ, ИНТЕРЕС, ГНЕВ и СТРАХ. Надеюсь, они тебе понравились. В следующий раз ты точно сможешь назвать эмоцию, которую испытываешь, верно? А ещё — подсказать, какая эмоция пришла к твоему другу и почему. Открою тебе секрет: есть несколько способов управлять своими эмоциями и менять настроение. Один из них — «Эмоциональные часы». Нарисуй на бумаге циферблат и стрелочку, вырежи их, положи стрелку широким краем в центр циферблата и проткни булавкой для пробковых досок. Сверься с часами: поставь стрелку на сектор с названием той эмоции, которую ты сейчас испытываешь. Получилось? Здорово! Когда твоё настроение изменится, просто передвинь стрелку. Эмоциональные часы есть у каждого элона. Надеюсь, они и тебе сослужат добрую службу.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЧАСЫ



Задание

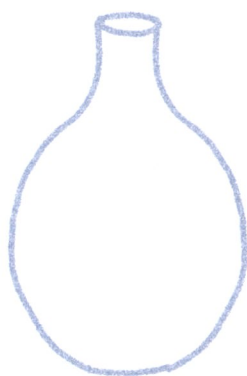
41

выполнено!



Помнишь, в начале книги ты раскрашивал радугу эмоций? Так вот, каждую полосу той волшебной радуги можно разлить по сосудам. Попробуй наполнить сосуды эмоциями разного цвета, а потом подумай, почему ты выбрал именно эти цвета.

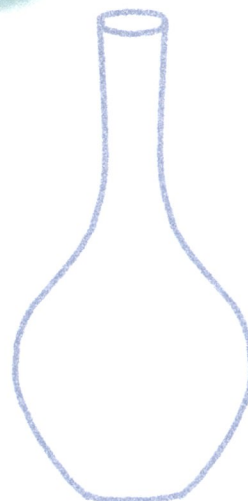
СОСУДЫ ЭМОЦИЙ



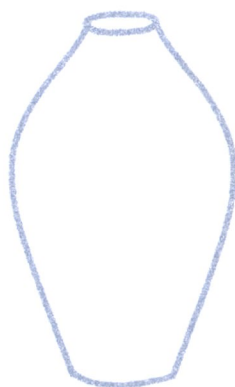
РАДОСТЬ



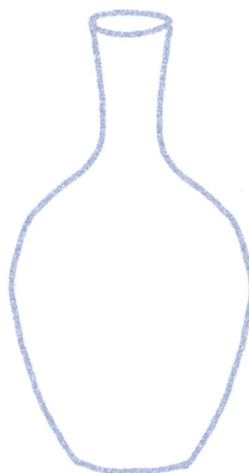
ГРУСТЬ



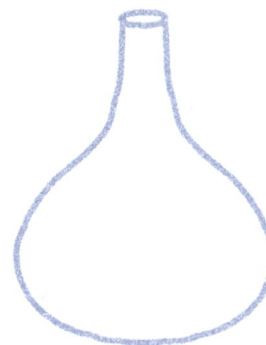
СТРАХ



БЛАГОДАРНОСТЬ



СОМНЕНИЕ

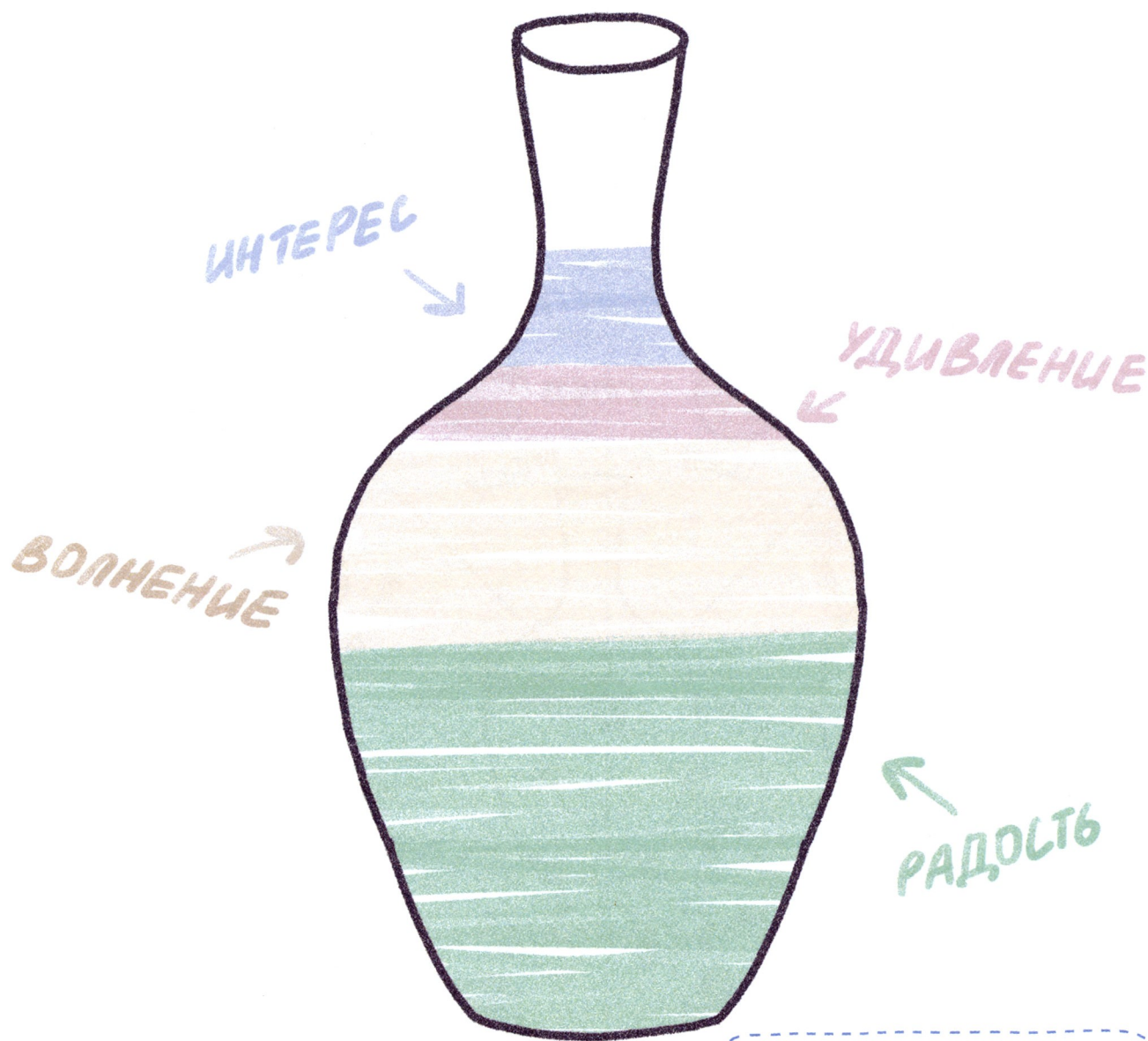


УДИВЛЕНИЕ

Часто мы испытываем сразу несколько эмоций. Научившись отделять одну от другой, ребёнок легко найдёт технику для работы с каждой эмоцией. Посмотрите, какие цвета малыши использовали в задании «Радуга эмоций» на с. 34, а какие — сейчас. Если они изменились, обсудите это.

В нашем настроении могут перемешаться несколько эмоций. Например, радость и удивление, грусть и доверие, страх и интерес. Создай свой коктейль прямо сейчас! Возьми цветные карандаши и закрась ими столько пространства в кувшине, сколько каждой эмоции в твоём настроении. У меня сейчас много радости, немного волнения, по чуть-чуть удивления и интереса. А у тебя?

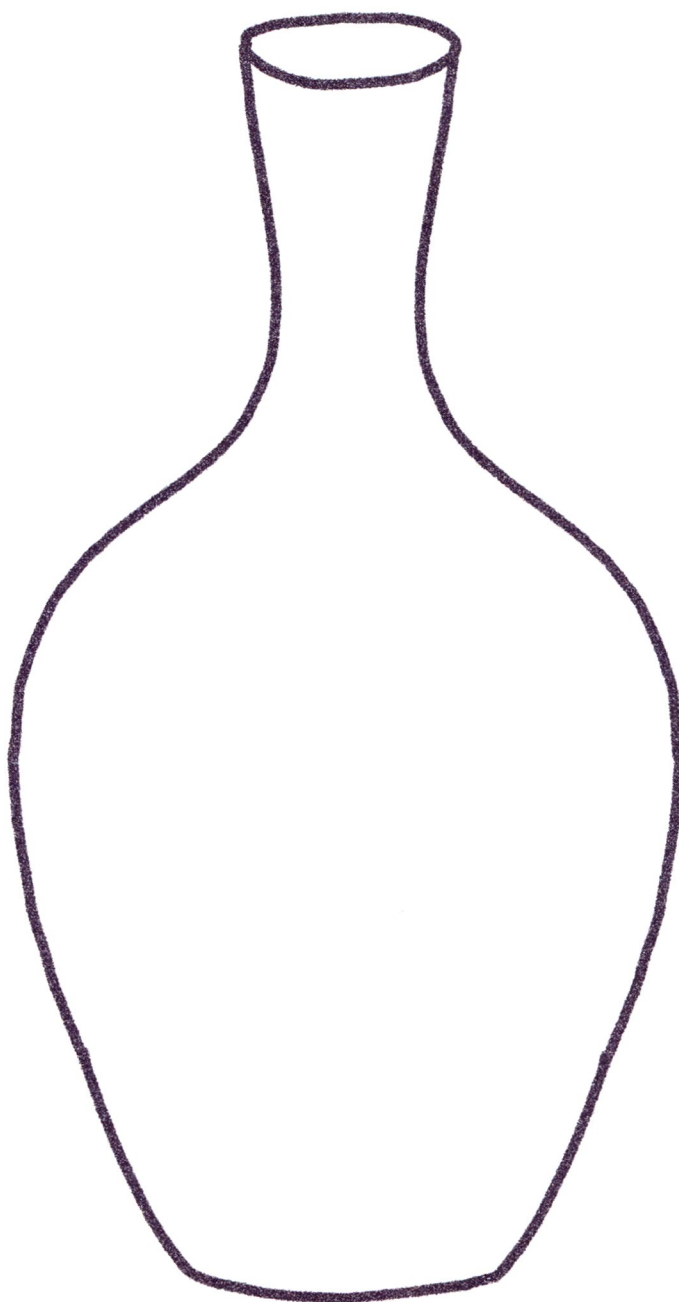
ЦВЕТНОЕ НАСТРОЕНИЕ



Разделяя и смешивая эмоции, ребёнок учится регулировать своё состояние. А при необходимости — менять его, добавляя нужные составляющие.



ЦВЕТНОЕ НАСТРОЕНИЕ

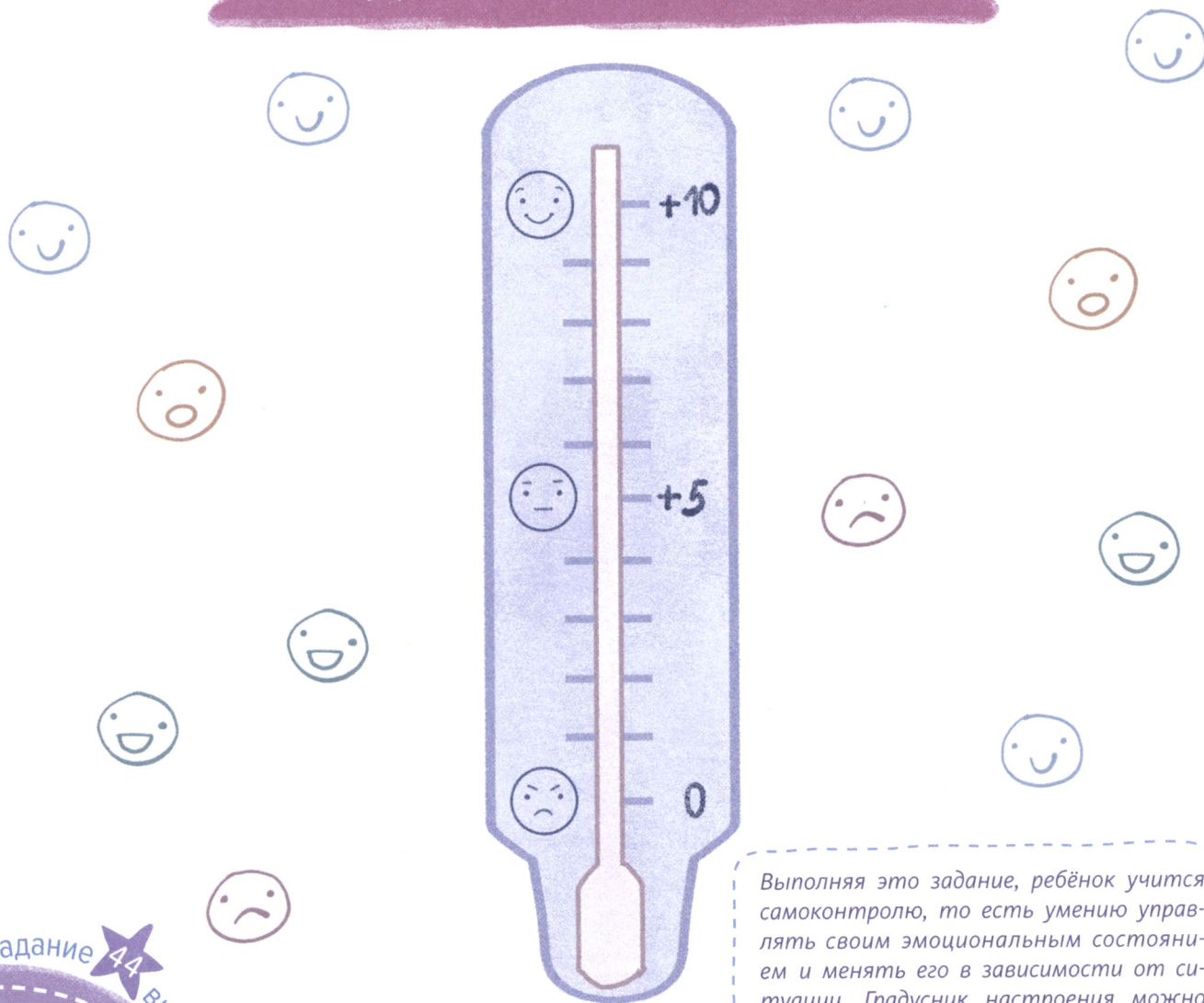


Задание 43 выполнено!



Знаешь ли ты, что настроение можно измерить? Для этого существует специальный градусник. С его помощью можно узнать самому и показать другим, как ты себя чувствуешь. Ноль означает, что твоё настроение на нуле, +5 — что сейчас лучше посидеть спокойно, а когда градус настроения +10, тебя не удержать: ты двигаешься, веселишься, с радостью учишься чему-то новому. Отметь на картинке уровень своего настроения в данный момент. Представь, что он поднимается, а потом опускается. Понаблюдай, как меняются при этом твои ощущения. Ну вот, теперь ты знаешь, как поднять себе настроение, если хочется повеселиться, и как успокоиться, чтобы заняться серьёзным делом.

ГРАДУСНИК НАСТРОЕНИЯ



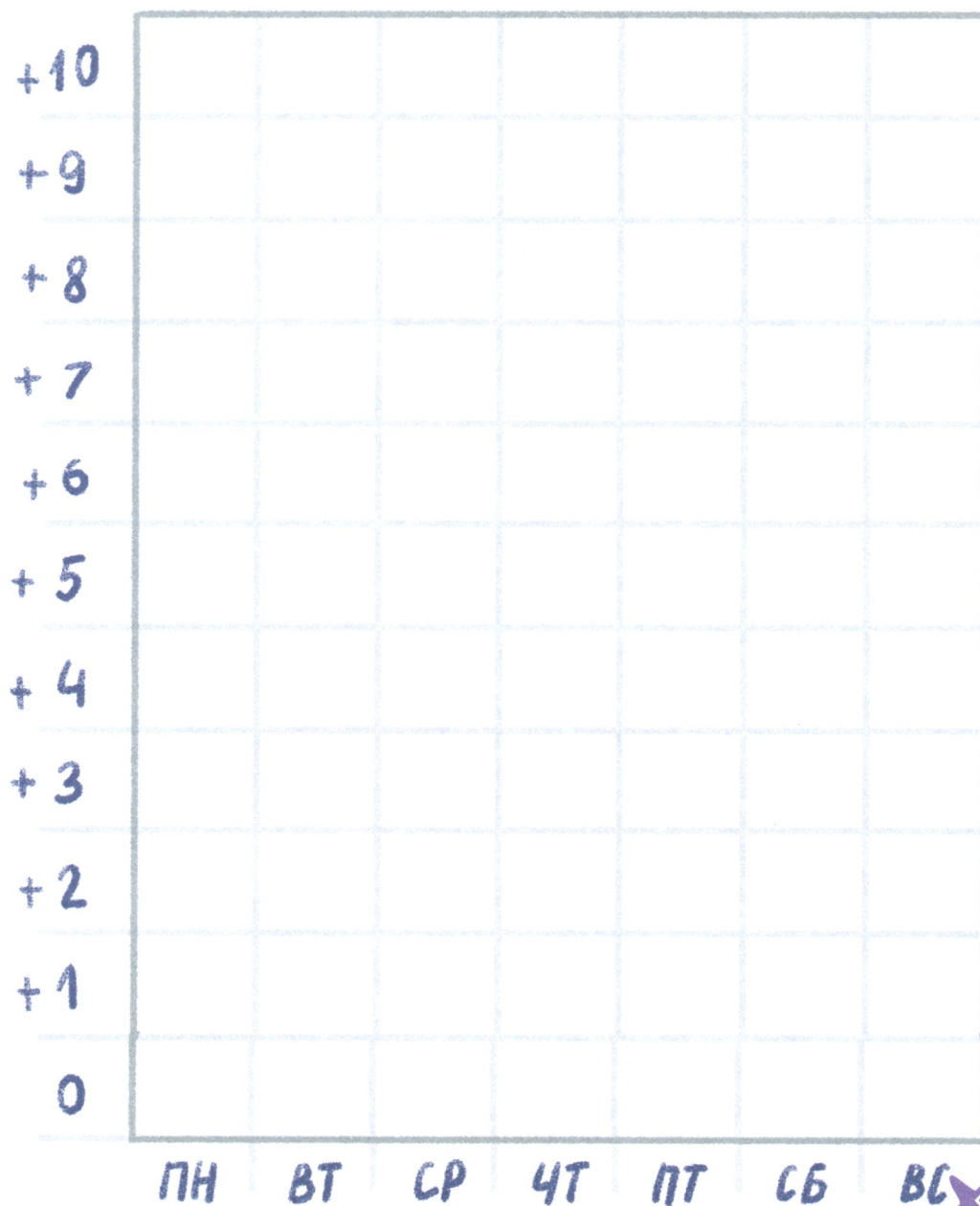
Задание 44 выполнено!

Выполняя это задание, ребёнок учится самоконтролю, то есть умению управлять своим эмоциональным состоянием и менять его в зависимости от ситуации. Градусник настроения можно использовать и для работы с отдельными эмоциями (страхом, злостью, обидой).



Попробуй каждый день в течение недели отмечать точкой на системе координат уровень своего настроения: от 0 («всё плохо, и ничего не хочется») до +10 («мне супермегапозитивно»), где +5 означает «всё как обычно, ровно». В конце недели соедини точки линиями и посмотри, как менялось твоё настроение.

ГРАДУСНИК НАСТРОЕНИЯ



Задание 45 выполнено!

Как управлять настроением, ты уже знаешь. Но иногда на него влияют внешние обстоятельства — настроение других людей или события вокруг. Тогда в тебя могут попасть молнии стресса. Для каждого эти молнии разные! Напиши или нарисуй в тучках то, что тебя расстраивает, беспокоит, раздражает или злит.

МОЛНИИ СТРЕССА





МОЛНИИ СТРЕССА



Задание 46 выполнено!



Когда знаешь свои молнии стресса — то, что может испортить тебе настроение, — от них можно защититься. У меня, например, есть волшебный зонт: под ним я прячусь, чтобы переждать неприятную ситуацию. Под зонтом-защитником ничто не может меня поразить, задеть или обидеть! Придумай и нарисуй своё волшебное место или предмет, который защитит тебя в критической ситуации.

ВОЛШЕБНЫЙ ЗАЩИТНИК ОТ СТРЕССА



Задание  47 выполнено!

Задание учит сохранять спокойствие в неприятных ситуациях. Объясните ребёнку, что молнии стресса, сталкиваясь с волшебным защитником, не отскакивают в противоположную сторону, а разрушаются. То есть не стоит отвечать агрессией на агрессию, лучше сохранять спокойствие. В таком состоянии ребёнок сможет принять более взвешенное решение, как ему поступить дальше.



Сейчас, когда ты уже так много знаешь об эмоциях и даже умеешь ими управлять, попробуй, стоя перед зеркалом, изобразить каждую эмоцию, отмеченную ниже, а потом нарисовать её на картинке с лицами. Обрати внимание на свою мимику: как меняются глаза, рот, брови, лоб. Чтобы задание было легче выполнить, каждый раз произноси фразу «Я чувствую..., потому что...». Например: «Я чувствую радость, потому что ко мне в гости пришёл друг».

ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ



РАДОСТЬ



ГРУСТЬ



УДИВЛЕНИЕ



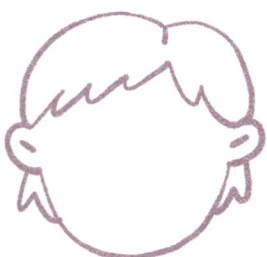
ДОВЕРИЕ



ИНТЕРЕС



ОБИДА



СТРАХ



ЗЛОСТЬ



ВОЛНЕНИЕ

Эмоции сильно влияют на наше тело, меняя его физиологию. Но и через тело можно влиять на эмоции. Если мы начнём улыбаться, то настроение улучшится. А если расслабим лоб, когда злимся, то автоматически расслабятся и туловище, а градус гнева снизится. Выполняя это задание, ребёнок учится выражать эмоции не только с помощью мимики, но и словами. Умение говорить о своих эмоциях — показатель высокого уровня эмоционального интеллекта.

Мы, элоны, когда знакомимся с новым чувством, включаем его в дневник эмоций. Да-да, не удивляйся! Так мы тренируем внимательность. Ты тоже можешь завести блокнот и в течение недели каждый вечер отмечать в нём эмоции, испытанные за день. Покажи свой дневник эмоций друзьям. Если они заведут такой же, через неделю вы сможете их сравнить и обсудить.

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК



РАДОСТЬ



ГНЕВ

ВТОРНИК



ИНТЕРЕС

СРЕДА



СТРАХ

ЧЕТВЕРГ



ДОВЕРИЕ

ПЯТНИЦА



УДИВЛЕНИЕ

СУББОТА



ГРУСТЬ

ВОСКРЕСЕНЬЕ



ОТВРАЩЕНИЕ

Задание

49

выполнено!

Задание помогает развить навык самоорганизации. Ребёнок учится спокойно выполнять ежедневное рутинное задание, вырабатывая при этом полезную привычку.

!

Иногда мы грустим или злимся, иногда обижаемся или расстраиваемся, и это нормально. Но что делать, если в данный момент ты не хочешь испытывать какую-либо эмоцию? Ты можешь её отпустить, словно гелиевый воздушный шарик. Попробуй прямо сейчас! Напиши или нарисуй в шариках эмоции и переживания, которые тебе мешают. А затем представь, как они улетают высоко-высоко в небо. Шарик превращается в маленькую точку, которую уже не разглядеть, и исчезает.

ПОКА, ШАРИКИ!

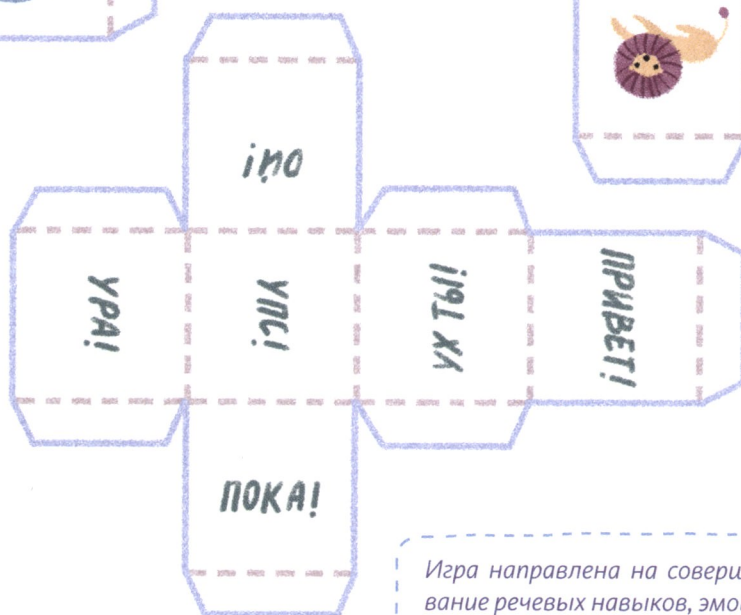
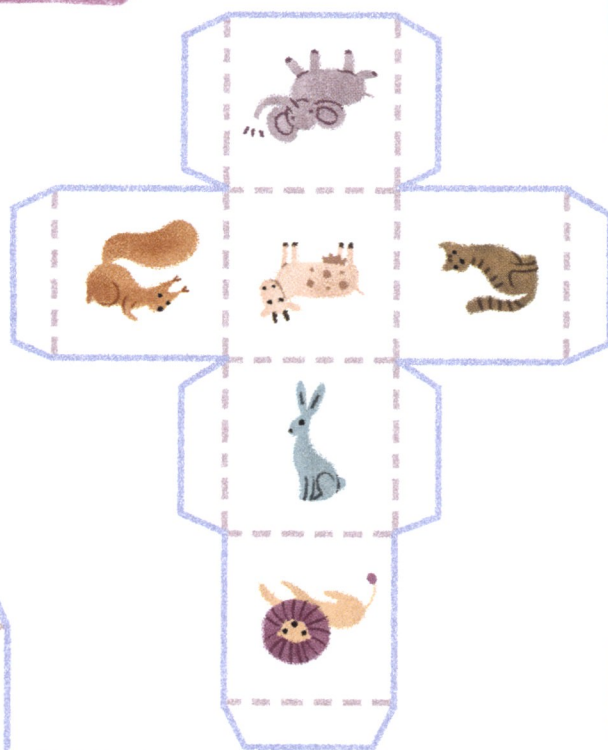
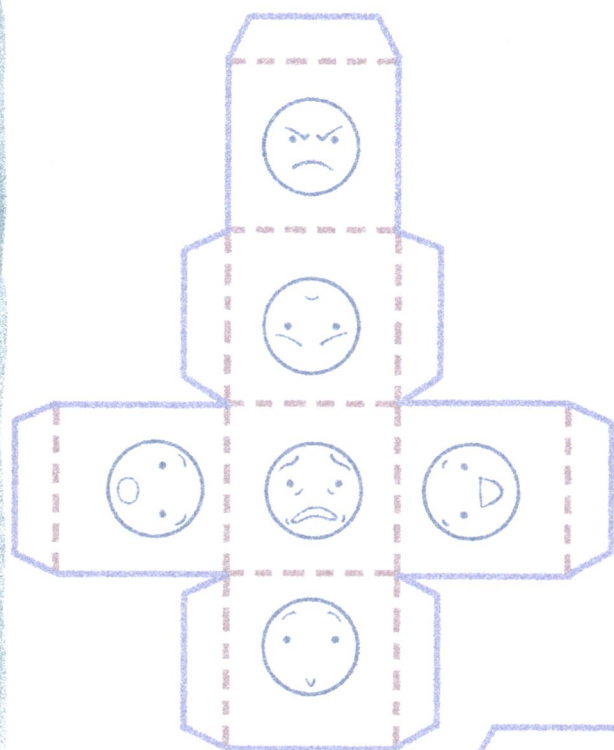


Задание учит не блокировать эмоцию в теле, что приводит к психосоматическим заболеваниям. Осознав эмоцию, ребёнок отделяет её от себя и принимает решение отпустить. Это экспресс-вариант для работы с негативными эмоциями, переживаниями или ситуациями, когда нет времени на разговоры и объяснения.

Мы, элоны, часто играем в игры, посвящённые эмоциям. Сегодня я с радостью расскажу тебе идею одной такой игры. Скопируй три развёртки на лист бумаги, вырежи их по контуру, собери и склей кубики. Как видишь, на одном кубике изображены эмоции, на другом — животные, на третьем написаны возгласы. Первый игрок бросает одновременно три кубика, а следующий должен выполнить всё, что указано на выпавших гранях: показать эмоцию, встать в позу, похожую на позу животного, и произнести написанное.



ЭМОКУБИКИ



Задание

51

выполнено!

Игра направлена на совершенствование речевых навыков, эмоционального интеллекта и умения владеть своим телом — трёх составляющих гармоничного развития ребёнка.



Я обожаю танцевать! А ты? Я часто придумываю движения для танца, а ещё — исполняю их, когда испытываю разные эмоции. Например, разозлившись, топаю ногами, если чем-то интересуюсь — кружусь на месте, когда мне страшно — приседаю, радуясь — подпрыгиваю, а загрустив — опускаю уши. Прямо сейчас придумай свои движения для эмоций и исполни их. В следующий раз с их помощью тебе будет легко показать всем, что ты чувствуешь.

ТАНЕЦ ЭМОЦИЙ



ГНЕВ



РАДОСТЬ



СТРАХ



ИНТЕРЕС



ГРУСТЬ

Задание 52 выполнено!



ЧАСТЬ 4
Визжу цель, верю
в себя!



Вот и подходит к концу наша встреча. Ты уже столько всего узнал об эмоциях, выполнил так много заданий, что дальше сможешь учиться сам, без моей помощи. Теперь, когда эмоции твои друзья, я уверен: ты справишься с любой задачей! А чтобы достигать целей было легко и интересно, я расскажу тебе о первоклассных приёмах, которыми пользуюсь сам. Надеюсь, и тебе они помогут получать удовольствие от новых знаний, не опускать руки, когда что-то не получается, замечать свои маленькие и большие достижения.

Придумай вместе с мамой или папой какую-нибудь цель. Только большую и важную! Разделите её на части: в этом вам поможет торт. Напиши или нарисуй на каждом кусочке конкретный шаг к достижению цели. Закрашивай кусочек, когда задача выполнена. Так ты сможешь воплотить в жизнь даже самую заветную мечту!

КУСОЧКИ ТОРТА



?



!

КУСОЧКИ ТОРТА



Задание 53 выполнено!

Отлично! Теперь ты знаешь, что большую цель можно разбить на этапы. А чтобы не сбиться с пути и понимать, какой шаг нужно сделать сначала, а какой — потом, нарисуй дорогу к цели. Подумай и запиши в каждом следе все задачи, которые нужно выполнить. Иди своей дорогой и закрашивай след, который прошёл.

ДОРОГА К ЦЕЛИ



КАТАЮСЬ
САМ!

УКРАСИТЬ
КОМНАТУ

ЕДУ САМ,
ПАПА
НАБЛЮ-
ДАЕТ

ВЫБРАТЬ
ТОРТ

УЧУСЬ
ЕХАТЬ,
ПАПА
РЯДОМ

ПРИДУМАТЬ
РАЗВЛЕ-
ЧЕНИЯ

УЧУСЬ
ЕХАТЬ,
ПАПА
ДЕРЖИТ

ПОМОЧЬ
СОСТАВИТЬ
МЕНЮ

УЧУСЬ
СИДЕТЬ,
ПАПА
ДЕРЖИТ

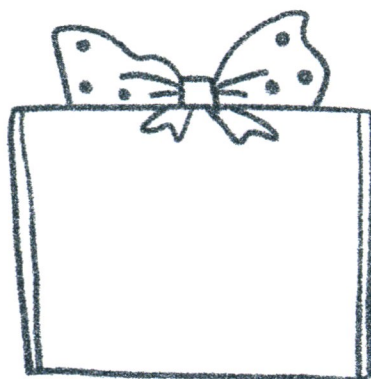
СОСТАВИТЬ
СПИСОК
ГОСТЕЙ

?



!

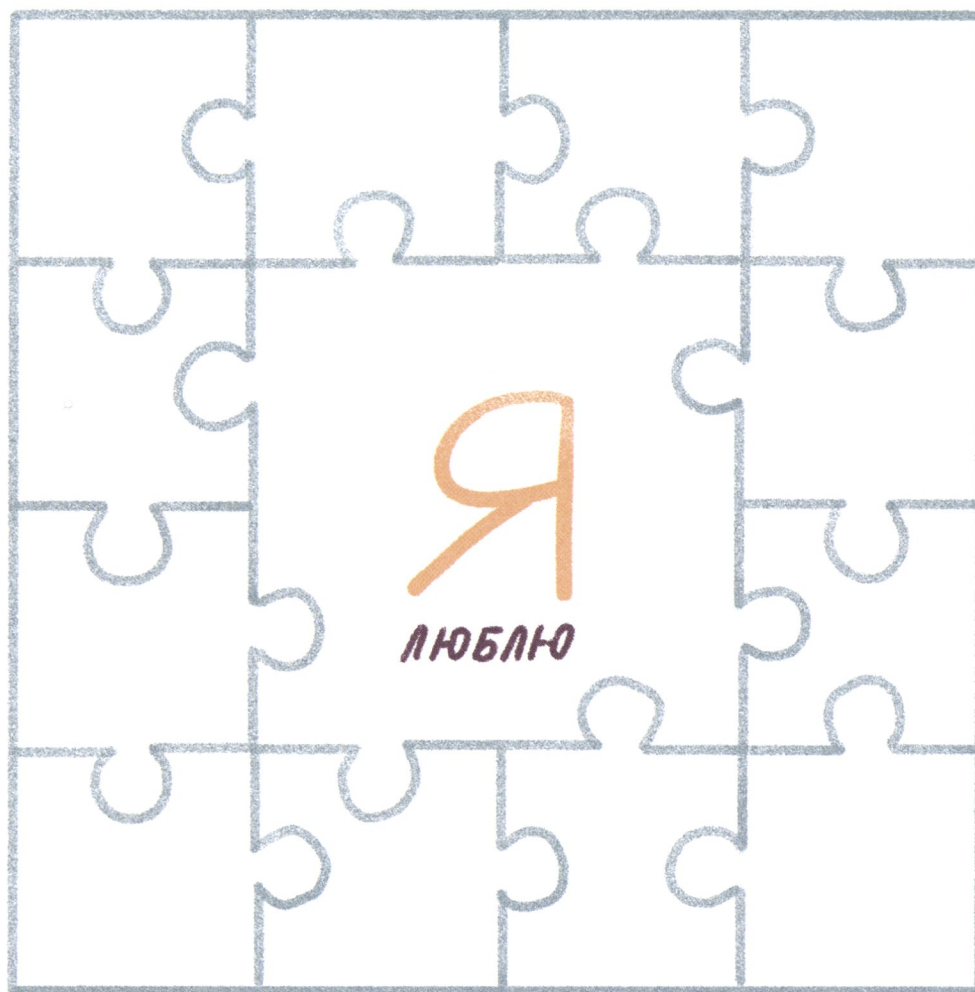
ДОРОГА К ЦЕЛИ



Задание 54 выполнено!

Бывают дни, когда не знаешь, к чему стремиться. Тогда я обращаюсь к пазлу интересов. В нём есть идеи для новых целей и достижений. Нарисуй или запиши в каждой детали пазла, чем тебе интересно заниматься, что хорошо получается и что ты хочешь освоить. Пускай каждый член семьи тоже составит такой пазл. Возможно, интересы у всех окажутся разными — тогда вы сможете научить друг друга чему-то новому. А если у вас найдутся похожие увлечения, будете с удовольствием заниматься ими вместе!

ПАЗЛ ИНТЕРЕСОВ



Задание

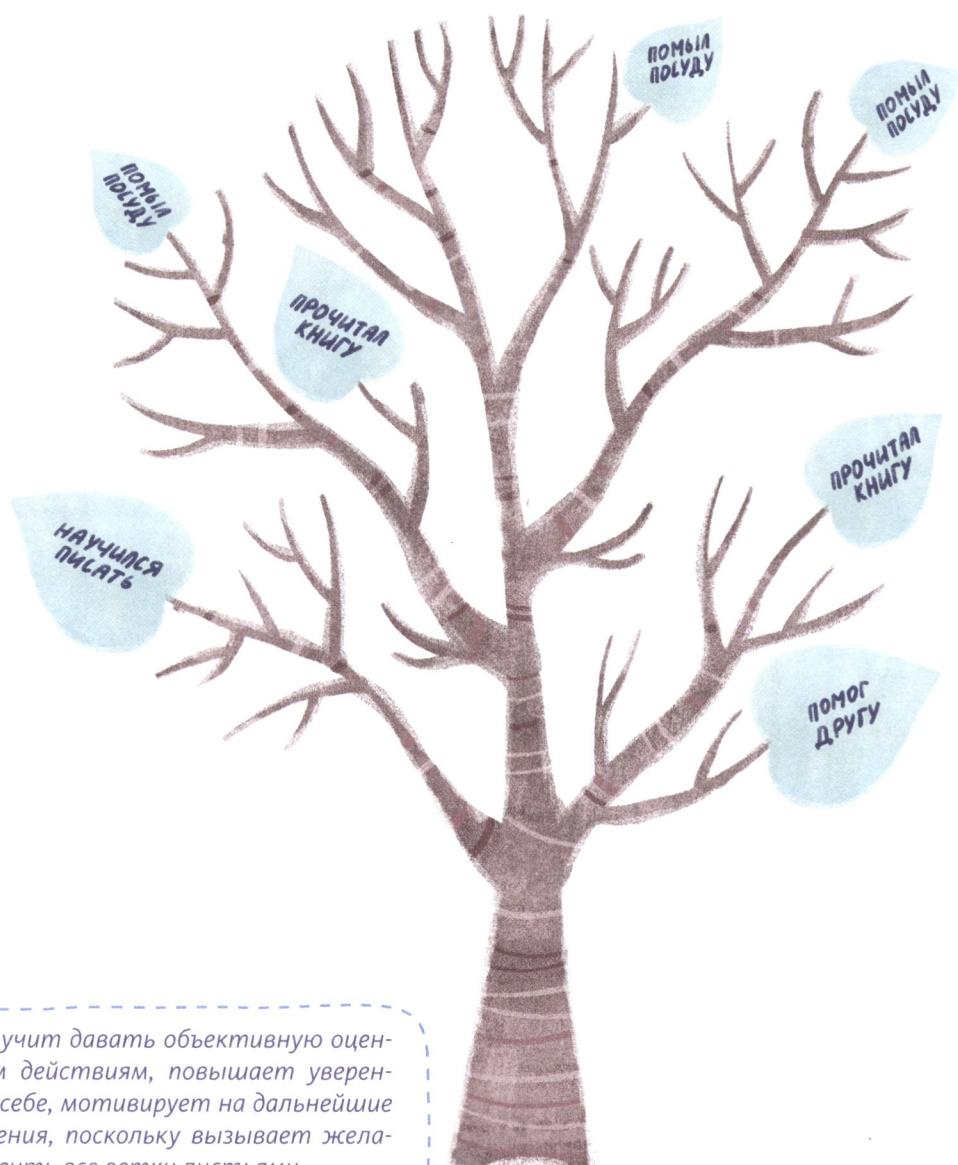
55

выполнено!



У каждого элона есть дерево достижений. Когда я делаю что-то хорошее, на нём появляется листик. Если я помою за собой тарелку, листик будет маленьким, а если помогу кому-то, то большим. Ты тоже можешь создать такое дерево. Нарисуй на большом листе бумаги ствол и ветки и повесь его на стену. Каждый свой хороший поступок записывай на цветной бумаге, вырезай в форме листочка и приклеивай на дерево. Родители тоже могут это делать, ведь иногда кажется, что наше действие незначительное, а другие видят в нём настоящее достижение!

ДЕРЕВО ДОСТИЖЕНИЙ



Задание учит давать объективную оценку своим действиям, повышает уверенность в себе, мотивирует на дальнейшие достижения, поскольку вызывает желание заклеить все ветки листьями.

Задание 56 выполнено!

Мы, элоны, всегда готовы прийти на помощь и поддержать друга. Но тренироваться это делать начинаем с себя. Если ты не умеешь заботиться о своих досуге, здоровье и вещах, то как можешь помочь кому-то ещё? Я придумал вот такую табличку и вписываю в неё важные вещи, которые мне нужно сделать для себя. Например, читать книги, гулять с друзьями, обниматься с мамой. Составь и ты схему заботы о себе и не забывай хотя бы раз в день выполнять что-то из неё. Со временем ты придумаешь, как ещё можно заботиться о себе, — обязательно внеси это в список!

СХЕМА ЗАБОТЫ О СЕБЕ

	СДЕЛАТЬ УТРОМ ЗАРЯДКУ	
ПОЧИТАТЬ КНИГУ		УБРАТЬ КНИГИ НА МЕСТО
	ПОГУЛЯТЬ С ДРУЗЬЯМИ	ОБНЯТЬСЯ С МАМОЙ
ПОТРЕНИРОВАТЬ ПАМЯТЬ	ВОВРЕМЯ ЛЕЧЬ СПАТЬ	

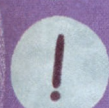


СХЕМА ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Забота о других начинается с заботы о себе. Задание развивает уважение к себе, повышает самооценку, помогает ответственно относиться к здоровью, времени и вещам.

Задание **57** выполнено!

В конце я хочу поделиться с тобой самым секретным секретом. Мне очень хочется, чтобы у тебя было как можно меньше неприятностей, но, если они всё-таки произойдут, задай себе три вопроса. 1. Как я отнесусь к этому через семь дней? 2. Как я отнесусь к этому через семь месяцев? 3. Как я отнесусь к этому через семь лет? Возможно, сейчас то, что ты не умеешь кататься на роликах, — настоящая трагедия. Пробуешь и падаешь. Но через семь дней ты научишься крепче стоять на ногах и будешь проще относиться к падениям, через семь месяцев, уверенно катаясь по прямой и поворачивая, с улыбкой вспомнишь свои первые шаги, а через семь лет, возможно, станешь учить кататься других и вдохновлять их своим примером. Знай: что бы ни случилось, ты всегда можешь посмотреть на ситуацию с другой стороны и сам выбрать, как к ней отнестись!

СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО 7

НЕПРИЯТНОСТЬ:

РЯДОМ СО МНОЙ НЕТ
МАМЫ И ПАПЫ.

ЧЕРЕЗ 7 ДНЕЙ
Я НЕ МОГУ ВЕРНУТЬСЯ
ДОМОЙ, ПОЭТОМУ
ЧУВСТВУЮ СЕБЯ
НЕСЧАСТНЫМ.

ЧЕРЕЗ 7 МЕСЯЦЕВ
СКУЧАЮ ПО МАМЕ И ПАПЕ,
НО Я НАШЁЛ НОВЫХ ДРУЗЕЙ
И РАД, ЧТО МОГУ
ПОМОГАТЬ РЕБЯТАМ.

ЧЕРЕЗ 7 ЛЕТ
Я ВЕРНУЛСЯ НА ПЛАНЕТУ
ЭМОЦИЙ И СЧАСТЛИВ,
ЧТО В МОЕЙ ЖИЗНИ
БЫЛО ЭТО ПУТЕШЕСТВИЕ.





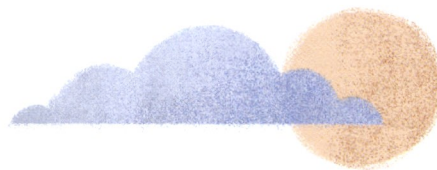
СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО 7

НЕПРИЯТНОСТЬ:



ЧЕРЕЗ 7 ДНЕЙ

ЧЕРЕЗ 7 МЕСЯЦЕВ



ЧЕРЕЗ 7 ЛЕТ

Задание **58** выполнено!

До встречи!

Малыш Элон побывал в разных странах и помог многим ребятам подружиться с эмоциями. Но иногда ему становилось грустно: он очень скучал по маме и папе.

Однажды Малыш Элон поделился своей печалью с девочкой Витой.

— Так почему же ты не полетишь к своим родителям? — спросила она.

— Потому что я родился с маленькими крыльями, которые не поднимут меня в воздух, — вздохнул элон.

— Почему ты называешь свои большие, прекрасные крылья маленькими?

Малыш Элон с удивлением посмотрел на свои крылья, взмахнул ими и... тотчас оказался на облаке.





— Какой хороший сон! — подумал Малыш Элон.

И тут он понял, что не спит! За время путешествий каждый раз, когда он помогал ребятам, крылья становились больше.

Мама и папа Малыша Элона тоже очень скучали по сыночку. Каждый день они приходили на его любимый холм и с надеждой смотрели в небо. И вот однажды среди звёзд они увидели приближающийся силуэт. Это был он, их малыш, только с большими и сильными крыльями!

С тех пор Малыш Элон вместе с другими элонами каждый вечер отправляется на Землю к детям. Поэтому все ребята знают, а вот взрослые, возможно, уже забыли, что большая мечта и дружба дарят нам крылья. Крылья, которые открывают новые миры!

Однажды утром я проснулась, взяла карандаш и начала рисовать. Грустного Малыша Элона, улетающих вдаль крылатых слоников, ребят, которым они помогают. Этот сказочный мир был прекрасен, и я задумалась: а могу ли я, как и элоны, помочь земным ребятам? И ответила себе: «Могу!» Тогда я выписала все практики по развитию эмоционального интеллекта, которые больше пятнадцати лет использую в работе с детьми, и выбрала из них самые действенные. Затем вспомнила тысячи родителей, с которыми общалась, и постаралась мысленно ответить на их вопросы и успокоить тревоги. Так родилась книга, которую вы держите в руках. Надеюсь, она станет верным помощником и другом для всей вашей семьи.

Моя семья очень важна для меня. Именно она источник силы и вдохновения. Эта книга не состоялась бы, не будь рядом со мной прекрасного мужа Алексея и лучших на свете детей: Глеба и Виты. Их поддержка и любовь научили меня ценить каждую эмоцию, испытанную в общении с близкими, каждое переживание момента, проведённого вместе. Спасибо, родные! Я люблю вас!

Я благодарна каждому взрослому и ребёнку, с которыми познакомилась в жизни. Позволив прикоснуться к своему внутреннему миру, вы заставили меня поверить, что волшебство существует и что творят его не только элоны!

В. Ш.



УДК [159.922.7:316.61.4]+37.032
ББК 88.8+74.100
Ш61

Возрастная маркировка в соответствии
с Федеральным законом № 436-ФЗ: 0+

Издание для развивающего обучения
Для детей дошкольного возраста
Для чтения взрослыми детям

Виктория Шиманская

ГДЕ ЖИВУТ ЭМОЦИИ?
Практические задания для развития
эмоционального интеллекта

Иллюстрации Виктории Самсоновой

Шеф-редактор Алёна Яицкая
Арт-директор Елизавета Краснова
Ответственный редактор Анна Шахова
Дизайн Карина Расулова
Дизайн обложки Татьяна Сырникова
Корректоры Надежда Болотина,
Татьяна Капитонова, Дарья Балтрушайтис

ISBN 978-5-00146-396-2

В разработке практических заданий
принимали участие методисты
Екатерина Покатаева, Екатерина
Чурилина, Марина Хмыз, Юлия Дурнева

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru
facebook.com/mifdetstvo
vk.com/mifdetstvo
instagram.com/mifdetstvo

Подписано в печать 30.08.2019.
Формат 60×90 1/8. Гарнитуры Kievit Pro,
Proxima Soft Condensed.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 13,0. Тираж 4000 экз.
Заказ № ВЗК-05202-19.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая
типография», филиал «Дом печати – ВЯТКА»,
610033, г. Киров, ул. Московская, д. 122.
www.gipp.kirov.ru

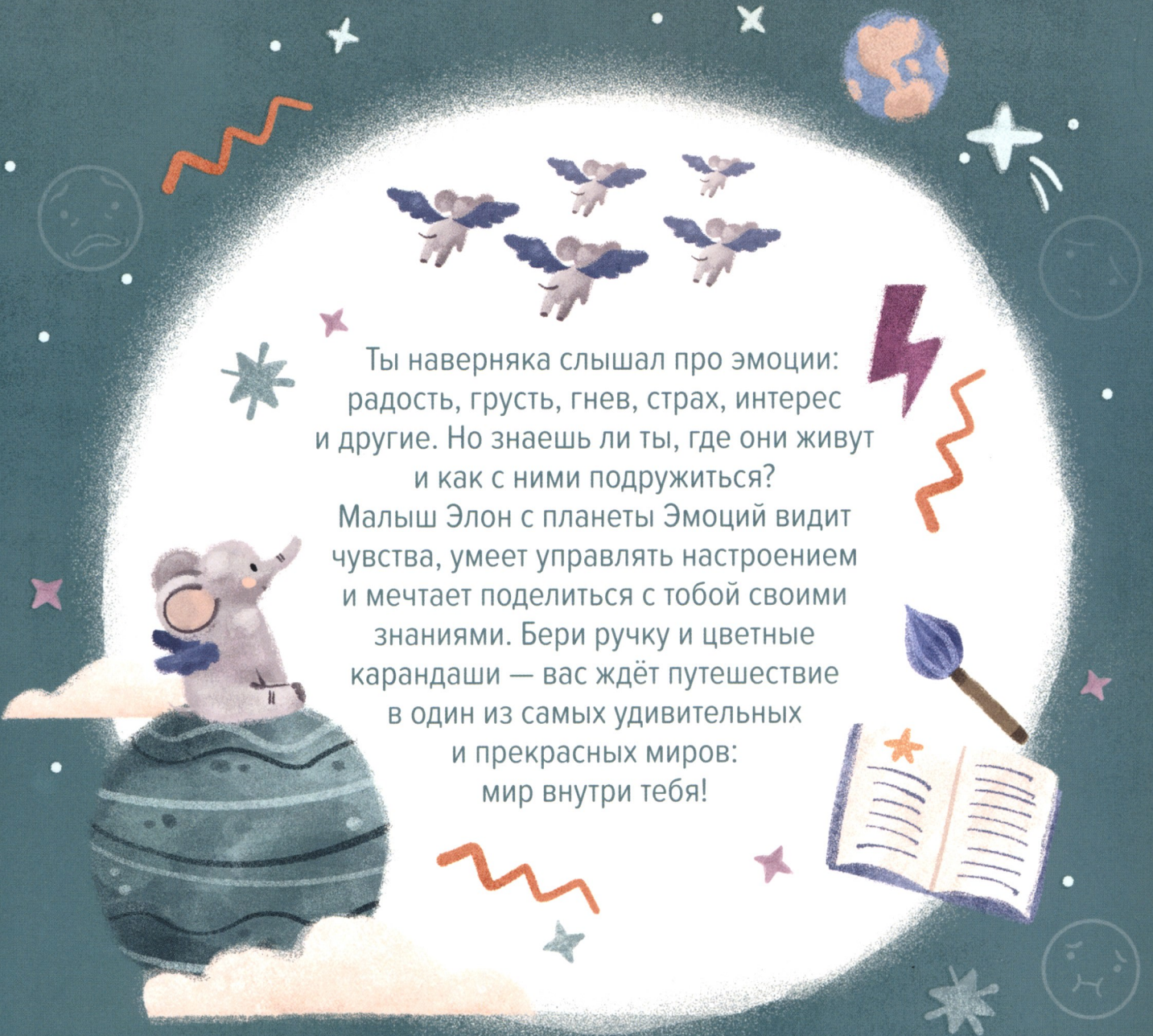
Все права защищены. Никакая часть данной
книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.

© Шиманская Виктория Александровна,
текст, 2019

© Самсонова Виктория Игоревна,
иллюстрации, 2019

© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

EAC



Ты наверняка слышал про эмоции:
радость, грусть, гнев, страх, интерес
и другие. Но знаешь ли ты, где они живут
и как с ними подружиться?

Малыш Элон с планеты Эмоций видит
чувства, умеет управлять настроением
и мечтает поделиться с тобой своими
знаниями. Бери ручку и цветные
карандаши — вас ждёт путешествие
в один из самых удивительных
и прекрасных миров:
мир внутри тебя!

Родителям часто кажется, что отсутствие жизненных забот не даёт ребёнку право на весь спектр чувств. Однако с самого рождения он переживает то же, что и мама: от радости до отчаяния. Эта книга дарит ребёнку возможность понять себя, научиться распознавать эмоции и проживать их, находить равновесие в сложных ситуациях, а родителям — говорить об эмоциях и тем самым создавать фундамент для глубоких взаимоотношений.

Наталья Ремиш, писатель, журналист, продюсер,
автор мультфильма «Просто о важном»



МИФ
ДЕТСТВО

Детские книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

 facebook.com/mifdetstvo
 vk.com/mifdetstvo
 instagram.com/mifdetstvo

ISBN 978-5-00146-396-2



9 785001 463962 >

Задание 1

Задание 2

Задание 3

Задание 4

Задание 5



Задание 6

Задание 7

Задание 9

Задание 11

Задание 13



Задание 15

Задание 16

Задание 17

Задание 18

Задание 20



Задание 21

Задание 22

Задание 24

Задание 25

Задание 26



Задание 28

Задание 29

Задание 31

Задание 32

Задание 34



Задание 36

Задание 37

Задание 38

Задание 39



Задание 40



Задание 42



Задание 43



Задание 45



Задание 46



Задание 48



Задание 50



Задание 52



Задание 53



Задание 54



Задание 8



Задание 10



Задание 12



Задание 14



Задание 56



Задание 19



Задание 23



Задание 27



Задание 30



Задание 57



Задание 33



Задание 35



Задание 41



Задание 44



Задание 58



Задание 47



Задание 49



Задание 51



Задание 55

