

# КАК ПОДРУЖИТЬ ДЕТЕЙ С ЭМОЦИЯМИ. СОВЕТЫ «ЛЕНИВОЙ МАМЫ»



АННА БЫКОВА

АВТОР ПОПУЛЯРНОГО ИНТЕРНЕТ-БЛОГА

**АННА БЫКОВА**

**АВТОР ПОПУЛЯРНОГО ИНТЕРНЕТ-БЛОГА**

# **КАК ПОДРУЖИТЬ ДЕТЕЙ С ЭМОЦИЯМИ. СОВЕТЫ «ЛЕНИВОЙ МАМЫ»**



**БОМБОРА™**

Москва 2018

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## Эмоции

Хотим мы этого или не хотим, но они играют важную роль в нашей жизни.

Каждый день, каждую минуту мы ощущаем какую-то эмоцию.

Эмоции влияют на наше поведение, даже если мы не осознаем это, помогают ориентироваться в окружающем мире и оценивать ситуацию, показывают, хорошо ли для нас то, что сейчас происходит, или нет.

Как болевая функция кожи предупреждает нас об опасности для здоровья, так негативные эмоции сигнализируют об опасности для психики.

Эмоции помогают нам лучше понять друг друга. Без слов, по выражению лица и жестам, мы можем догадаться, обижен человек, рассержен или расстроен. Любые проявления активности детей также сопровождаются эмоциональными переживаниями.

**Очевидно, что и ребенка нужно познакомить с миром эмоций.**

## ЗАЧЕМ?

- Чтобы научиться лучше понимать его.
- Чтобы объяснить ему, как он сам может понять других людей.

- Чтобы в итоге дать ему возможность понять самого себя.

**С помощью этой книги мне хотелось бы помочь родителям в развитии эмоционального интеллекта детей.**

## **ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?**

Это как раз то, о чем мы говорили в самом начале. Способность человека осознавать свои и чужие эмоции, улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются другие люди, умение с ними поладить, пережить стресс.

В древние времена, еще до формирования разума, эмоциональный интеллект был ключевым фактором, способствующим выживанию, помогал адаптироваться в окружающей среде и находить общий язык с сородичами. Об этом писал еще Чарльз Дарвин в книге «Выражение эмоций у людей и животных».

**Люди не роботы. То, что мы чувствуем, влияет на то, о чем мы думаем, и на то, что мы делаем.**

Осознавая свои и чужие эмоции, человек может видеть ситуацию с разных сторон и значительно лучше решать жизненные проблемы.

Мы легче достигаем успеха, если опираемся не только на традиционный интеллект, но и на эмоциональный. Высокий IQ показывает возможности человека оперировать логическими правилами и схемами. Но люди есть люди, их поведение далеко не всегда логично, поэтому нужно еще учитывать эмоции. Как свои собственные, так и эмоции других людей. А для этого нужен развитый эмоциональный интеллект.

## КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ

В книге есть игры и задания, которые можно выполнять прямо здесь, на ее страницах. Есть пояснение для родителей и текст, который вполне доступен ребенку.

Чтобы детям было легче понять, что же такое эмоции, в книге есть два маленьких героя: мальчик Андрей и его старшая сестра Настя. Они задают вопросы, сами пытаются найти ответы, что-то им объясняет мама. Вы можете прочитать эти отрывки, а можете просто использовать их как подсказку для разговора с ребенком, объяснить все своими словами.

Некоторые задания могут выполнять два-три человека, чтобы наглядно продемонстрировать сходства и различия в эмоциональном восприятии разных людей. Важно иметь возможность сравнить, убедиться, что другие люди могут иначе думать и чувствовать.

Главное для родителей – понять, что не может быть правильных и неправильных ответов. Как не может быть правильной или неправильной эмоциональной реакции на какое-либо событие. Каждая эмоция имеет право на существование. Принимайте любой ответ ребенка, исследуя его особенности восприятия и эмоционального реагирования. Стремитесь больше узнать об эмоциональном мире ребенка, чтобы лучше понимать его. Объясните ему, что любой ответ будет верным, здесь не может быть ошибок.

Если какое-то задание покажется ребенку неинтересным, можете его пропустить и выполнить другое. Не настаивайте, не давите. Вернетесь к заданию потом, когда будет соответствующее настроение. Лучше двигаться по заданиям медленно, но с удовольствием.

## **ИГРА ПЕРВАЯ: узнай себя и свои чувства**

– А вот и я! – заявил Андрей прямо с порога.

– «А вот и я», – передразнила его Настя. – Что значит «я»?

– Ну, я – это я. Чего тут непонятного, – пожал Андрей плечами.

– А я – это я, – Настя ехидно посмотрела на младшего брата.

Но тут вошла мама:

– Каждый человек говорит о себе «я». Если сделать групповую фотографию, то каждый ребенок потом сможет, указав на свое изображение, сказать: «Это я!» Но наше «я» – очень сложное, оно как будто состоит из нескольких частей. Есть часть «я», которую мы называем физическим телом. Эта часть отвечает за то, как мы выглядим и что мы делаем. Назовем эту часть **«двигательная»**. Ей соответствует вопрос **«Что я делаю?»**.

Есть часть «я» **«думающая»**. Это наши мысли. Ей соответствует вопрос **«Что я думаю?»**.

И есть часть **«чувствующая»**, которая отвечает на вопрос **«Что я чувствую?»**. С этой частью «я» связаны разные переживаемые нами эмоции. В каждый момент времени мы что-то делаем, что-то думаем и при этом что-то чувствуем.

Например, прямо сейчас, Андрей, что ты делаешь?

– Я сижу.

– А что ты думаешь?

– Я думаю, во что сейчас поиграть.

– А что ты чувствуешь?

– Мне немного скучно. А еще я злюсь на Настьку, потому что она меня передразнивала!

– Я не Настька! Я А-на-ста-сия! Запомни: А-на-ста-сия! – от возмущения она даже вскочила со стула.



– А что ты сейчас чувствуешь, Настя? – спросила мама.

– Злость! Я хочу его стукнуть!

– Ага, злость, – согласилась мама, – а еще, мне кажется, есть обида.

Настя кивнула.

– А «хочу стукнуть» – это то, что ты сейчас думаешь.

– Еще я думаю, что он противный! И что он должен извиниться!

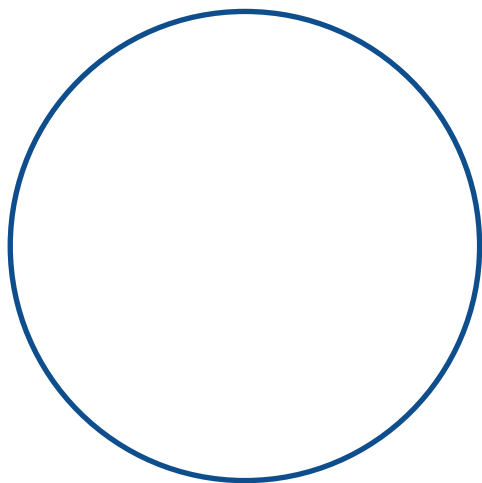
– А что ты сейчас делаешь?

– Я стою.

– Да, а еще ты периодически топаешь ногой и машешь рукой.

– Это я от злости. Я бы ему так дала, но нельзя, поэтому я просто замахиwaюсь.

– Да, вот видишь, ты сама заметила, что наши мысли, наши эмоции и наши действия связаны. То, что мы чувствуем, влияет на то, о чем мы думаем, и на то, что мы делаем. Если бы ты сейчас не злилась, ты бы не топала и не махала. Смотрите, – мама подозвала детей к столу, – что это?

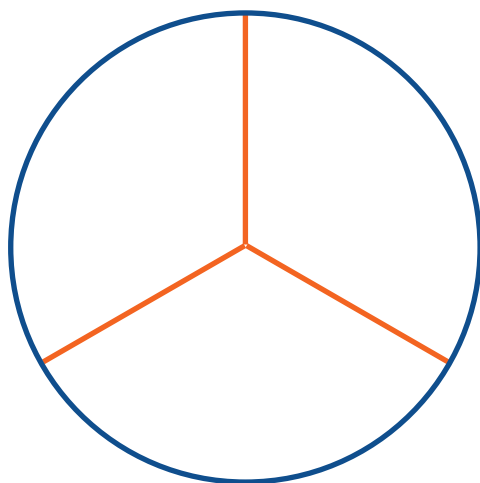


– Ты на бумажке нарисовала круг, – сказал Андрей.

– Да, это круг. А сейчас я поделю его на три части.

Мама поделила круг на три части и на каждой части написала название:

- **Двигательная**
- **Думающая**
- **Чувствующая**



Потом мама дала Андрею лист со словами:

– Это будет модель твоего «я».

И нарисовала такой же круг для Насти.

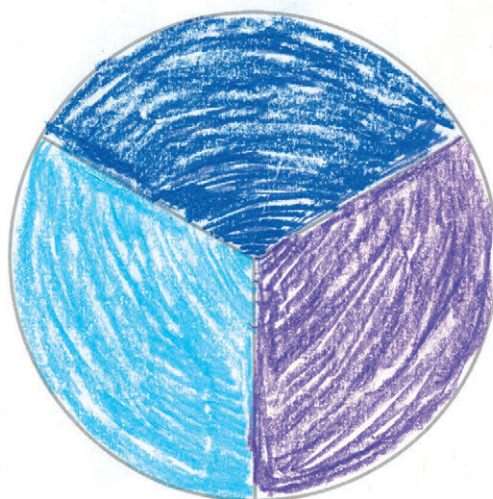
– А это будет модель твоего «я». А теперь раскрасьте части круга в разные цвета. Придумайте сами, какого цвета ваша двигательная часть, думающая часть и чувствующая часть.

Настя принялась раскрашивать, а Андрей сказал:

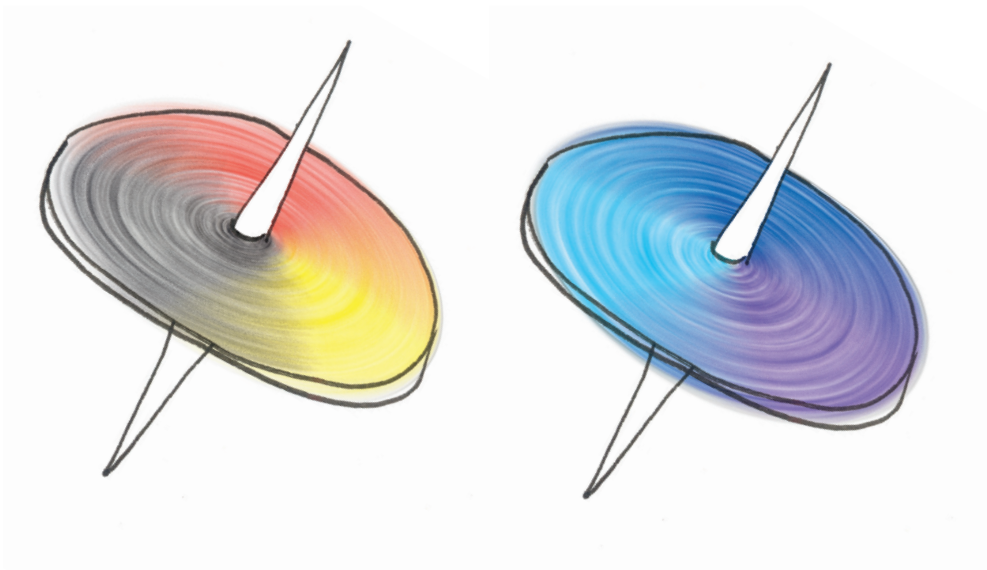
– Мама, я не понял, что делать.

- Хорошо, давай по порядку. Что ты сейчас делаешь?
  - Я стою возле стола.
  - Придумай, какого цвета это движение.
  - Я не знаю.
  - Да, конечно, ты не знаешь. Но ты всегда можешь это придумать. Какой цвет?
  - Красный.
  - Отлично. Раскрась красным эту часть, где написано «двигательная».
  - А что ты думаешь?
  - Я думаю, что Настя быстрее раскрасит.
  - Придумай, какого цвета эта мысль?
  - Черного!
  - Хорошо. Раскрась эту часть черным.
  - А что ты чувствуешь?
  - Я чувствую, что хочу раскрасить.
  - То есть тебе интересно?
  - Да.
  - Эта эмоция называется интерес. Какого цвета у тебя интерес?
  - Желтого!
  - Отлично, с цветами определились! Теперь раскрась каждую часть и вырежи круг.
- Тем временем Настя уже раскрасила три части в голубой, синий и фиолетовый цвета и вырезала круг.

Мама помогла Андрею вырезать его круг, взяла две зубочистки и проткнула каждый строго по центру. Получилось два волчка.



Мама легким движением пальцев запустила оба волчка, и они закружились по столу. Цвета перемешались. При быстром движении волчка глаз не успевал различать границу между частями.



– Смотрите, – задумчиво сказала мама, глядя на танцующие волчки, – волчки получились разные. Потому что вы по-разному думаете, по-разному чувствуете и по-разному поступаете. Хотя ситуация, в которой вы находились, была для вас одинаковой.

– А части круга всегда одинаковые? – спросила Настя.

– Конечно нет, – ответила мама. – Если человек много думает и мало делает, то у него самая большая часть будет «думающая». А бывает наоборот: много делает, но мало думает. Ты можешь сделать новый волчок, если тебе кажется, что у тебя все три части разных размеров. Кстати, завтра или даже через час волчок уже может быть другим. У тебя появятся новые мысли, новые эмоции, совсем другого цвета.

– Теперь я поняла, почему Маринка с утра была доброй и веселой, а потом стала злой и вредной, как будто совсем другой человек.

– Да, когда сильно меняются мысли, эмоции, человек начинает вести себя совсем иначе, его действительно трудно узнать.

## **Задание 1.**

### **Вопросы и ответы**

**Попробуйте задать ребенку такие вопросы:**

- Что ты сейчас делаешь?
- О чем ты сейчас думаешь?
- Что ты сейчас чувствуешь?

**Ох, какие же это полезные вопросы!**

Они так помогают узнать самого себя. Задавать их можно в течение дня и не только ребенку, но и себе. Зачем?

- Во-первых, взрослым тоже нужно периодически анализировать свое поведение.
- Во-вторых, ребенок будет слышать ваш ответ и на его примере строить свой.
- В-третьих, это будет способствовать установлению контакта на новом уровне. Это классно, когда близкие люди умеют говорить друг с другом еще и о том, что они чувствуют.

**Ответы**

---

---

---

---

---

---

---

## ЗАДАНИЕ 2.

### ДЕЛАЕМ ВОЛЧОК

В конце книги вы найдете несколько кругов с указанным центром.

Разделите круг на три части. Обозначьте, какая часть модели будет «двигательная», «думающая», «чувствующая». Пусть ребенок подберет для них цвет и раскрасит. Смастерите вместе волчок.

*Вместо зубочистки вполне подойдет спичка. Волчок ясно показывает нам, какие же мы все разные. Несмотря на внешнее сходство (голова, две руки, две ноги), мы так не похожи друг на друга. Разные эмоции возникают в ответ на одну и ту же ситуацию, разные мысли приходят в голову, поэтому и поведение у всех разное. Осознание того, что другой человек иначе думает, чувствует, позволяет понять, почему он ведет себя совсем не так, как мы от него ожидали. Сделайте с ребенком несколько волчков в разные моменты времени. Обсудите, как меняется его состояние.*

*Когда волчок быстро вертится, граница между цветами стирается, глаз видит один цвет. Общаясь с человеком, мы тоже как будто видим все в одном цвете – возникает общее впечатление. Редко когда мы проделываем специальную работу, раскладывая образ другого человека на части, разбирая, какие у него сейчас эмоции, какие мысли, какие двигательные импульсы в теле. Хотя это бывает очень полезно: постараться понять, что сейчас чувствует тот, с кем вы общаетесь.*

## **ИГРА ВТОРАЯ:** какие бывают эмоции?

– То, что я чувствую в данный момент, называется эмоция, – сказала мама. Эмоций много. Чем старше человек, тем больше он различает разных эмоций. У совсем маленького ребенка всего две эмоции: удовольствие и неудовольствие. Когда малыш подрастает, их становится шесть.

– Шесть? – хором спросили Настя и Андрей. – Какие же?

– Их еще называют основными, или базовыми.

### Вот шесть базовых эмоций:

- **страх**
- **гнев**
- **отвращение**
- **печаль**
- **радость**
- **интерес**

– Давайте вместе поиграем в них, пусть каждый из вас изобразит по три эмоции.

– А обида? Где в этом списке обида? – спросила Настя, которая часто обижалась.

– Обида не относится к базовым эмоциям. Обида – эмоция сложная. Она как будто состоит из нескольких частей: взяли немножко печали, немножко гнева на обидчиков, немножко отвращения к ситуации, перемешали и получили обиду.

– А где злость? – спросил Андрей.

– Есть гнев. А гнев и злость – это разные названия одной эмоции. Иногда люди отличают их по силе, представляя гнев сильнее злости. Я однажды слышала, как человек сказал: «Я не просто зол, я в гневе, я в бешенстве!»

– А что может быть еще сильнее гнева?

– Ярость.

– А страх тоже отличается по силе?

– Да. Есть волнение, как очень слабенький страх, беспокойство, тревога. Страх может усилиться и перерасти в ужас и панику.



### Задание 3.

## КАКАЯ ЭМОЦИЯ СИЛЬНЕЕ?

Вот несколько списков слов и шкала градаций цветов напротив. Попросите ребенка подвести стрелочки от каждого слова к шкале. Наиболее сильная эмоция стрелочкой соединяется с местом на шкале, имеющим самую яркую окраску. Вперед!



**ГРУСТЬ**  
**ПЕЧАЛЬ**  
**ТОСКА**  
**СОЖАЛЕНИЕ**  
**ГОРЕ**  
**УНЫНИЕ**  
**ОТЧАЯНИЕ**



**ОТВРАЩЕНИЕ**



**БРЕЗГЛИВОСТЬ**



**НЕПРИЯЗНЬ**



**ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ**



**НЕНАВИСТЬ**



**НЕУДОВОЛЬСТВИЕ**



**РАДОСТЬ**  
**ВОСТОРГ**  
**ПРИНЯТИЕ**  
**ВЕСЕЛЬЕ**  
**УДОВОЛЬСТВИЕ**  
**ВООДУШЕВЛЕНИЕ**



**ИНТЕРЕС**



**УВЛЕЧЕНИЕ**



**ЛЮБОПЫТСТВО**



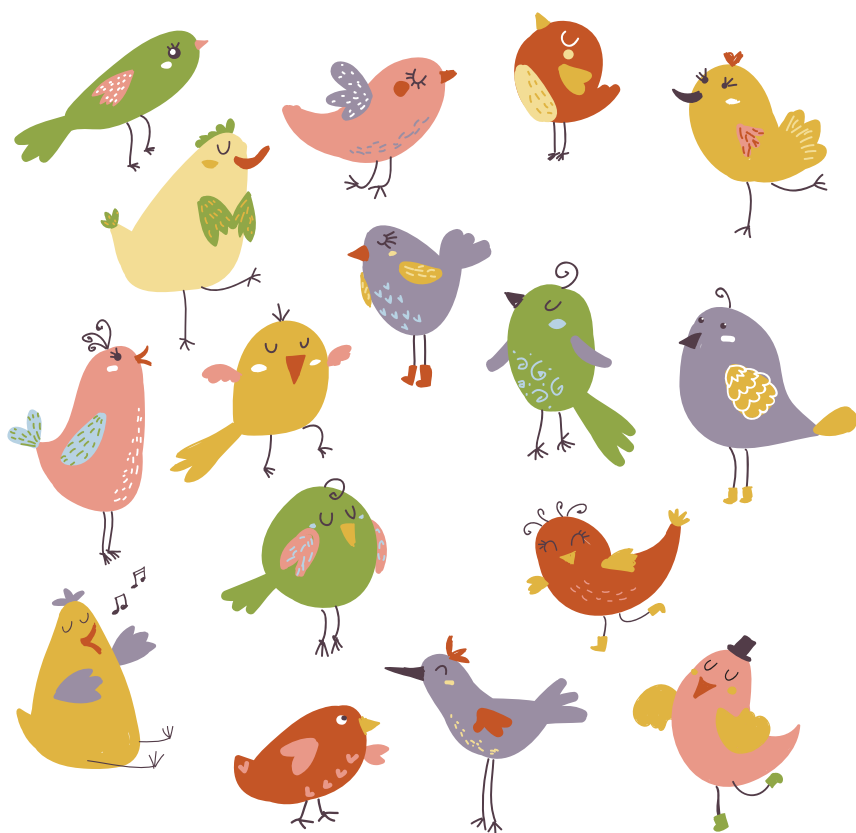
**СТРАСТЬ**



**ОДЕРЖИМОСТЬ**



Очень может быть, что названия многих эмоций будут ребенку незнакомы. Это не значит, что он не дорос до задания и ему еще рано. Значит, настал момент поговорить с ним об этом, рассказать, что это такое, привести примеры. Можно даже вспомнить моменты своей жизни, когда вы испытывали что-то подобное. Возможно, что ребенок расскажет что-то о себе: случай из жизни или из мультфильма, из книжки. Проводя стрелочки, не беспокойтесь о том, правильно это или нет. Мир эмоций не так точен, как мир математики, и не содержит строгих правил и единственно верных ответов. Важно не угадать правильный ответ, а уделить этому разговору время и внимание.



## ИГРА ТРЕТЬЯ: зачем нужны эмоции?

– А что было бы, если бы эмоций не было? – спросил Андрей.

– И правда, – сказала мама. – Давай вместе подумаем. Представь, что у человека нет эмоции страха. Совсем нет.

– Это будет самый смелый человек, – восторженно воскликнул Андрей.

– Не-а, это будет самый глупый человек, – скептически заметила Настя, – он будет лезть куда не надо, перебегать дорогу на красный свет, дразнить злую собаку, гнать машину на бешеной скорости. В общем, не будет понимать, что опасно, а что – нет.

– Ты права, **эмоция страха бережет нас от опасности**. А зачем нужен гнев? Вспомните, когда гнев вам чем-то помог?

Настя задумчиво начала первой:

– В школе девчонки решили надо мной посмеяться и на перемене спрятали мой пенал. Я разозлилась и сердитым голосом сказала: «А ну отдайте!» Они поняли, что мне не до шуток, и вернули пенал.

– А у меня в садике на прогулке Гриша отнял машинку, я разозлился и обратно ее забрал.

– Вот видите, гнев нужен, чтобы показать другим, что происходящее вам не нравится. **Гнев помогает нам отстаивать нашу собственность, нашу территорию и наши желания**. Но гнев, как очень сильное оружие, лучше оставлять на крайний случай, когда все другие способы перепробованы и не принесли результата.

– Ну хорошо, а отвращение? – Насте было любопытно узнать: неужели есть какая-то польза от такой неприятной эмоции?

– Если бы я тебе предложила сейчас съесть гнилое яблоко или прокисший суп, что бы ты сказала?

– Фу – у – у! – Настя даже скривила лицо от отвращения.

– Ага! – радостно заметила мама. – Я вижу на твоём лице эмоцию отвращения, которая предостерегает тебя от того, чтобы есть всякую гадость. **Отвращение и разные его формы: брезгливость, неприязнь – защищают нас от того, что нам не нужно, неприятно или даже вредно.**

– А печаль зачем?

– **Печаль, как и радость, – это то, что помогает нам почувствовать важность, ценность кого-то или чего-то.** Когда ты приходишь в детский сад и встречаешь там ребят, ты всем радуешься одинаково?

– Нет, я Виталику больше всех радуюсь, потому что он мой друг.



– А если Виталик болеет и не ходит в садик, что ты чувствуешь?

– Мне тогда грустно. Я люблю играть с Виталиком.

– Через грусть и через радость ты понимаешь, что Виталик тебе дороже всех остальных ребят из группы. Если бы не было этих эмоций, тебе было бы все равно, с кем играть. И тогда не было бы дружбы. И не было бы любимой игры, любимого занятия, любимой сказки, любимого блюда. Было бы вообще «все равно». **Печаль и радость очень связаны. Для них есть правило: чем больше ты чему-то радуешься, тем сильнее огорчишься, если это потеряешь.** Вот, например, если я сейчас принесу тебе новый конструктор, ты обрадуешься?

– Еще как!



– А потом скажу: «Ой, это не тебе» и унесу обратно. Ты расстроишься?

– Конечно. Даже поиграть не успел.

– А если я принесу в комнату пачку соли, ты обрадуешься?

Андрей пожал плечами:

– Зачем мне соль? Я бы, может быть, просто удивился, но не обрадовался.

– А потом я так же внезапно унесу соль. Ты расстроишься?

– Нет. Удивлюсь. И скажу: «Странная мама: соль туда-сюда носит».

– И по твоим эмоциям я могу понять, что конструктор для тебя важен, а соль – нет. А вот для бабушки, когда она варит суп, наоборот, соль имеет ценность, а конструктор нет.

– То есть по эмоциям человека мы можем понять, что для него ценно, а что нет, – подытожила разговор Настя.

– Да, верно, – мама согласно закивала.

**– А интерес зачем?**

**– Когда ты задаешь мне вопрос, тобой движет эмоция интереса.** Без интереса человек бы не хотел узнавать что-то новое, он бы тогда не умнел, не развивался. Кстати, в примере про соль ты упомянул эмоцию удивления. **Удивление человек ощущает, когда что-то идет не так, как обычно, не как он привык, когда возникает неожиданная ситуация.** А чтобы ситуация оказалась неожиданной, должны быть какие-то ожидания. Например, ты заглядываешь в кастрюлю, чтобы узнать, что у нас на ужин, тобой движет эмоция интереса. Но если ты там увидишь синие макароны, то ты удивишься, потому что ты уже знаешь, что макароны обычно другого цвета. У тебя были определенные ожидания того, что ты увидишь в кастрюле. А синие

макароны ты никак не ожидал. Поэтому и возникла эмоция удивления.

– Я поняла, – оживилась Настя, – если я увижу на улице летающего голубя, я не удивлюсь, потому что я уже знаю, что голуби могут летать, и ожидаю этого. А если увижу летающую корову, то удивлюсь, потому что это неожиданно. А какой-нибудь малыш, который еще не знает, что бывают животные летающие и нелетающие, увидев парящую по небу корову, нисколько не удивится. Подумает, что так и надо.

– Точно! Еще хочу сказать, что удивление очень быстрая эмоция. Она стремительно сменяется другой эмоцией:

- Если неожиданная ситуация окажется **опасной**, то удивление переходит в **страх**.
- Если неожиданная ситуация окажется **безопасной**, то удивление переходит в **интерес**.
- Если неожиданная ситуация окажется приятной, то **удивление** переходит в **радость**.

– А я могу показать удивление, которое переходит в радость!

Андрей высоко поднял брови, открыл рот, а потом начал смеяться. Настя тоже засмеялась:

– У тебя было такое же лицо, когда ты открыл коробку, которую принес папа, и увидел там щенка!

Андрей увлекся игрой с показом эмоций:

– А сейчас я покажу отвращение! У тебя такое лицо бывает, когда тебе в манной каше комочек попадается!

Настя тоже подключилась к игре:

– А я покажу твое лицо, когда ты включил телевизор, а одновременно с этим соседи стали сверлить стену и тебе показалось, что это телевизор так зашумел и сейчас взор-

вется! Теперь я знаю, что это было удивление от неожиданности, которое перешло сначала в испуг, а потом в радость, когда ты понял, что опасности нет.

Ребята долго еще изображали разные эмоции и вспоминали события из жизни, с которыми эти эмоции были связаны.

## **Задание 4.**

### **ДАВАЙ-КА ВСПОМНИМ!**

**Вспомните вместе с ребенком его удивление и чем оно сменилось. Что в тот момент показалось таким неожиданным?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Задание 5.**

### **«Я удивлюсь, если...»**

Поиграйте с детьми в игру «Я удивлюсь, если...»

В эту игру можно играть где угодно. По дороге в школу или в садик, во время поездки в транспорте, во время ожидания очереди в поликлинике. Количество участников может быть любым. По очереди каждый приводит свой вариант окончания фразы «Я удивлюсь, если...».

Например:

**«Я удивлюсь, если наш кот заговорит человеческим голосом».**

**«Я удивлюсь, если папа придет с работы в костюме клоуна».**

**«Я удивлюсь, если встречу на улице инопланетян».**

*Эта игра не только объясняет, что же такое удивление, – она смешит, развивает фантазию и потихоньку приближает к пониманию того, что такое «ожидаемое» и «неожиданное».*

## **Задание 6.**

### **ИЗОБРАЖАЕМ ВСЕ ШЕСТЬ ЭМОЦИЙ**

Дайте ребенку зеркало и попросите изобразить на лице эмоцию:

- **СТРАХА**
- **ГНЕВА**
- **ОТВРАЩЕНИЯ**
- **ПЕЧАЛИ**
- **РАДОСТИ**
- **ИНТЕРЕСА**
- **УДИВЛЕНИЯ**

*Потом сделайте это сами. Еще раз – вместе! Понравилось?*

## **Задание 7.**

### **УГАДЫВАЕМ ЭМОЦИЮ**

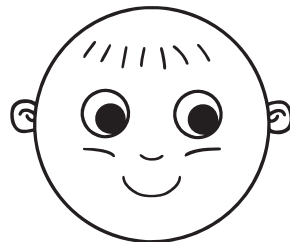
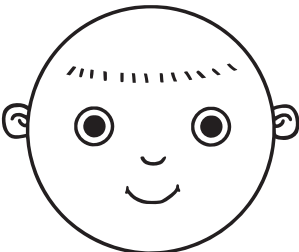
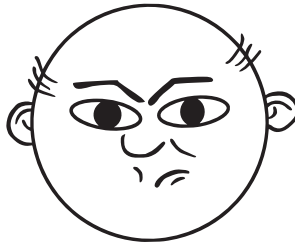
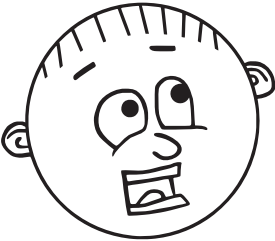
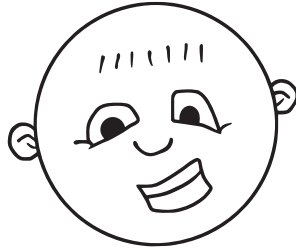
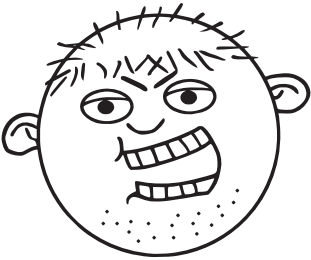
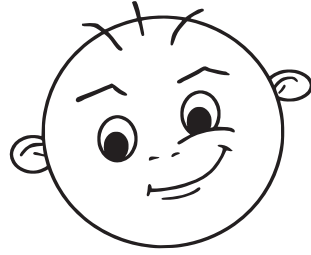
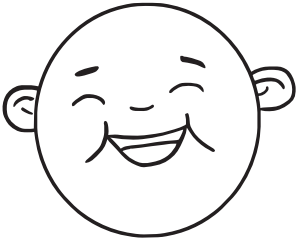
Поиграйте в «Угадай эмоцию». Можно играть вдвоем или в компании. Один изображает какую-нибудь эмоцию, а остальные должны угадать.

## **Задание 8.**

### **ЧИТАЕМ ЭМОЦИИ**

Посмотрите лицо на следующей странице. Обсудите с ребенком, какие эмоции в разные моменты выражает это лицо?

*Умение читать по лицу эмоции очень помогает в общении. Вы можете не ограничиваться заданиями книги, а придумывать свои. Например, повести ребенка в музей, в зал, где представлены портреты или картины бытового жанра, рассматривать лица, строить предположения о том, какие эмоции изобразил художник. Можно рассматривать семейные фотографии или составить свой альбом эмоций, вырезая картинки из журналов. Можно пойти на прогулку в компании друзей, прихватив фотоаппарат, и устроить «эмоциональную фотосессию». Каждый будет по очереди изображать «я злюсь», «я боюсь», «я радуюсь», «я удивляюсь», «я грущу», «я испытываю отвращение», «я интересуюсь», «я обижаюсь». Чем больше людей в этом поучаствует, тем больше возможностей увидеть сходства и различия в проявлении эмоций.*



## **ИГРА ЧЕТВЕРТАЯ:** как еще проявляются эмоции?

Подружкам Насти очень понравилась игра «Угадай эмоцию». Они представляли себя актрисами во время съемок, по очереди изображая то глубокую печаль, то страшный гнев, то удивление, переходящее в восторг.

После того как дети безошибочно научились читать эмоции по лицу, мама с загадочным видом принесла маску тигра, оставшуюся после Нового года, и надела ее на очередную «актрису».

– Усложняем актерское задание, – подмигнула она собравшимся девочкам, – как сейчас изобразить эмоцию, если лица не видно?

– Это невозможно!

– А вы попробуйте. Начните с гнева.

Катя, та, что была в маске тигра, начала махать руками, топтать ногами и сердито рычать. Зрители дружно засмеялись. Потому что Катя смешно изображала гнев. И потому, что они сделали для себя важное открытие: даже не видя лица, можно понять эмоцию человека.

Оказывается, существует эмоциональный язык тела.

## Задание 9.

### ИЗОБРАЖАЕМ ЭМОЦИЮ С ПОМОЩЬЮ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА

Попробуйте вместе с детьми изобразить эмоцию с помощью движений тела, не выдавая ее лицом. Если нет маски, можно завязать лицо платком.



## **Задание 10.**

### **ОПРЕДЕЛЯЕМ ЭМОЦИЮ С ПОМОЩЬЮ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА**

Соедините каждое телесное движение из списка слева с эмоцией из списка справа.

**ПЛЕЧИ И ГОЛОВА  
ОПУЩЕНЫ**

**ОТВРАЩЕНИЕ**

**КУЛАКИ СЖАТЫ**

**ЗЛОСТЬ**

**ДВИЖЕНИЕ РУКАМИ,  
КАК БУДТО ЧТО-ТО  
ОТ СЕБЯ ОТОДВИГАЕТ**

**РАДОСТЬ**

**ЗАКРЫВАЕТ  
ГОЛОВУ РУКАМИ**

**СТРАХ**

**ЛЕГКИЕ ПРЫЖКИ  
НА МЕСТЕ**

**ОБИДА**

**ОТВОРАЧИВАЕТСЯ**

**ГРУСТЬ**

## **Задание 11.**

### **УГАДЫВАЕМ ЭМОЦИЮ ПО ГОЛОСУ**

А еще можно угадывать эмоции, вообще не видя человека, только по голосу, по интонации, с которой произносится фраза. Вспомните, случилось ли вам, разговаривая по телефону, понимать, что ваш собеседник обижен, злится, расстроен или радуется, даже если он прямо не сообщает об этом?

Попробуйте произнести фразы с разной интонацией, пусть ребенок догадается, что вы испытываете. Итак, вы произносите фразу, как будто при этом у вас присутствует эмоция.

- **Радости**
- **Грусти**
- **Злости**
- **Удивления**
- **Отвращения**

*«Митя уехал к маме»*

*«Сегодня выпал снег»*

*«Завтрашняя тренировка отменяется»*

*«Сегодня на ужин плов»*

## **ИГРА ПЯТАЯ: ЭМОЦИИ** **У ЖИВОТНЫХ**

Увлеченно играя со своим любимцем, щенком Рексом, Андрей задел локтем учебники сестры, и они с грохотом свалились на пол. Рекс моментально убежал под кровать.

– Рекс испугался! – громко прокомментировал Андрей поведение щенка.

– Конечно, испугался, – отозвалась Настя, – я тоже вздрогнула.

– Ты не понимаешь! Рекс испугался! Значит, у него тоже есть эмоции!

– Эмоции у животных? – Настя задумалась. – Да! А еще он радуется, когда мы домой приходим, встречает нас у двери и виляет хвостом.

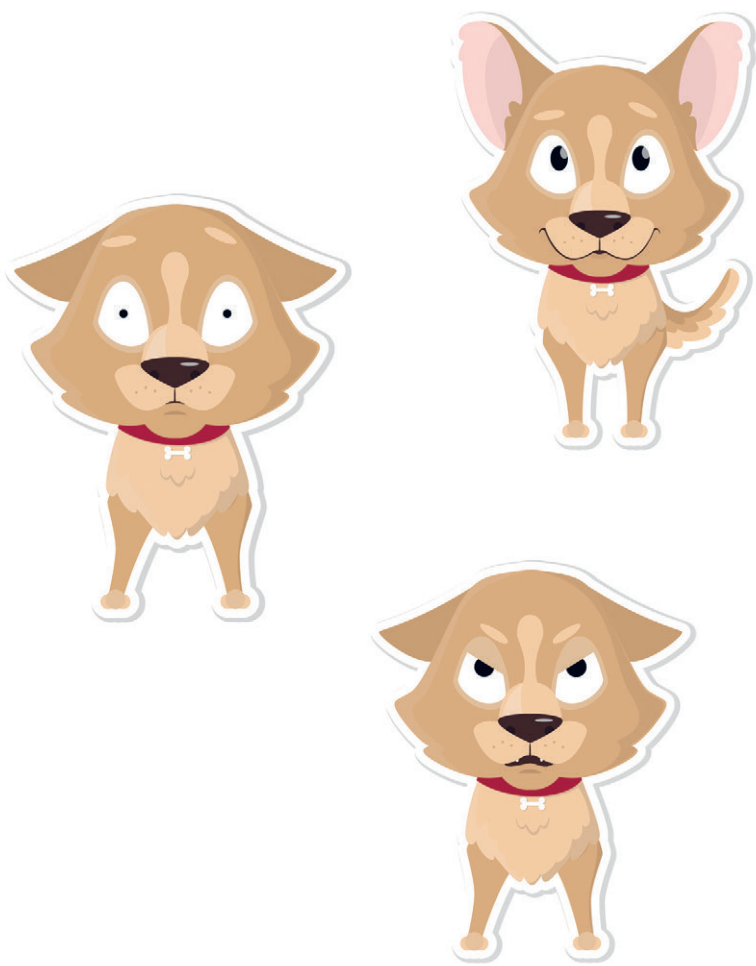
– Еще он радуется, когда мы идем гулять.

– Да, у собак тоже есть эмоции, – вступила в диалог мама, – но их существенно меньше, чем у человека. Собаки испытывают страх, агрессию, радость. Это то, что достаточно объективно и доказано. Некоторые хозяева считают, что их питомцы способны испытывать и другие, более сложные эмоции: обиду, стыд, зависть. Но это пока не доказано учеными, у них нет однозначного мнения на этот счет. А вот страх, агрессию и радость вы можете увидеть.

## Задание 12.

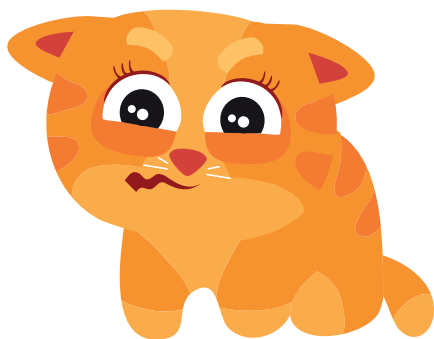
### РАЗГАДЫВАЕМ ЭМОЦИЮ СОБАКИ

Рассмотрите вместе с ребенком рисунки с изображением эмоций собак. Найдите, где изображена агрессия, где радость, где страх.



## **Задание 13.** **РАЗГАДЫВАЕМ ЭМОЦИЮ КОШКИ**

**А теперь определите эти эмоции у кошки.**



## **ИГРА ШЕСТАЯ:** рисуем **эмоции**

– Мама, а что ты рисуешь? – спросил Андрей. – Здесь же ничего не понятно.

– Я рисую свое настроение.

– Как это? Рисуешь настроение? – удивился Андрей.

– Как хочется, – улыбнулась мама, – рисовать можно не только пейзажи или портреты. Можно нарисовать свое настроение.

– Зачем? – продолжал удивляться Андрей.

– Чтобы лучше себя чувствовать. С помощью рисунков можно помочь себе, повысить настроение. Например, когда тебе грустно, ты можешь нарисовать свою грусть, перенести внутренние переживания на листок бумаги. Когда что-то становится видимым, оно перестает нами управлять. Если ты вынес свою грусть на лист бумаги, а потом смял его и выкинул, то получается, что ты расправился с грустью.

– Ух ты! Здорово! – Андрею очень понравилась такая идея. – Научи меня рисовать свое настроение!

– Легко! Давай начнем с линий. Бери стул и садись рядом. Вот тебе карандаш и лист бумаги.

## **Задание 14.**

### **Рисуем линии эмоций**

Возьмите фломастер или карандаш. Пусть ребенок на свой вкус нарисует, как выглядит

#### **Радостная линия**



#### **Грустная линия**



#### **Линия страха**



### **Линия отвращения**



### **Линия гнева**



### **Линия спокойствия**



*Все линии должны быть одного цвета и отличаться только формой.*

А теперь предложите нарисовать эти линии кому-нибудь из близких людей или знакомых. Как они их себе представляют? Только не показывайте линии вашего ребенка, пока они не нарисуют свои.

### **Радостная линия**



### **Грустная линия**



### **Линия страха**



### **Линия отвращения**



### **Линия гнева**

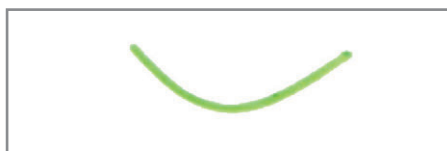
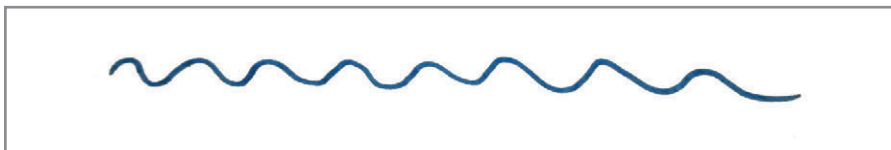


### **Линия спокойствия**

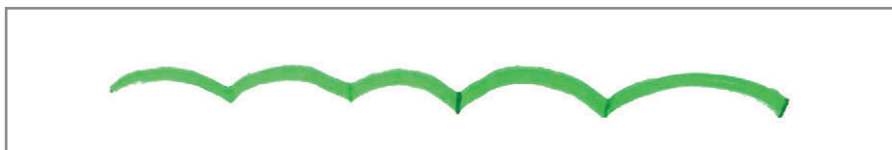
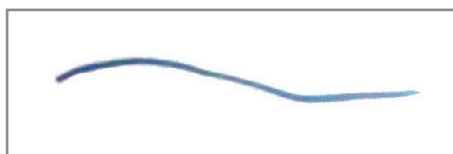
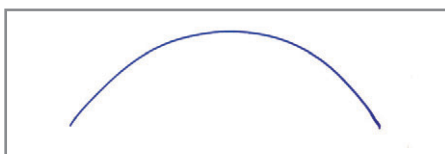


Сравните с тем, как это задание выполнили Андрей, Настя и их мама. Есть ли сходство?

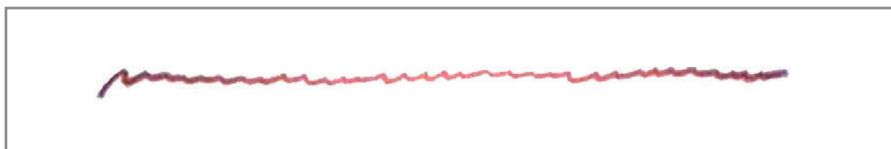
### Радостная линия



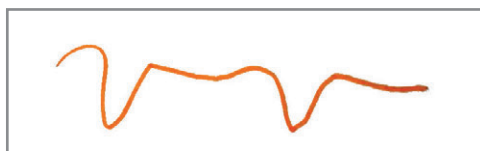
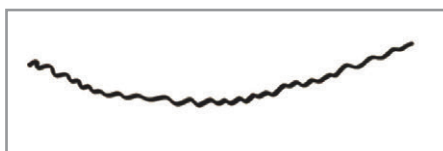
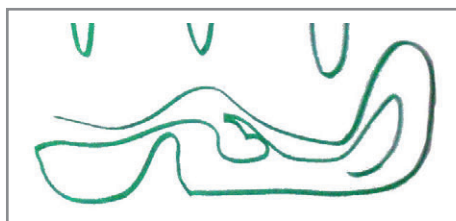
### Грустная линия



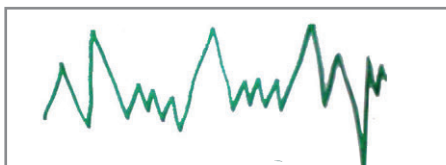
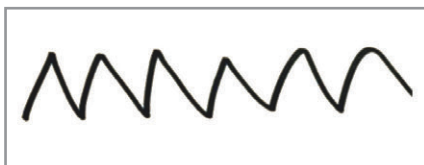
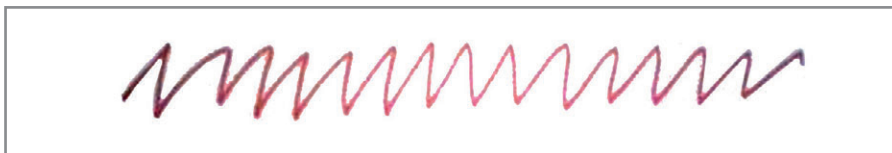
## Линия страха



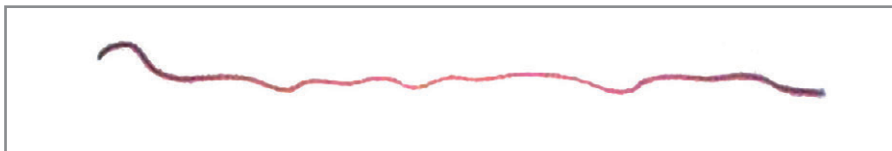
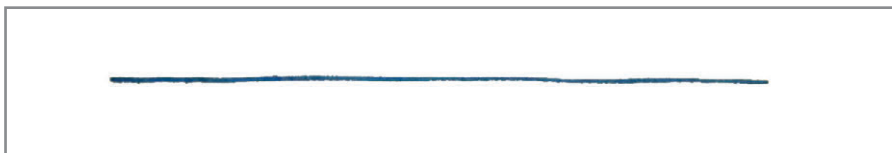
## Линия отвращения



### **Линия гнева**



### **Линия спокойствия**



## ИГРА ШЕСТАЯ: рисуем эмоции (продолжение)

Мама положила получившиеся рисунки перед детьми и начала свой рассказ:

– То, как мы рисуем эмоции, очень похоже на то, как мы их ощущаем в своем теле.

На **веселой** линии ваши руки будут танцевать. Очень много разных завитушек. Либо дуга концами вверх. Как будто радостно поднятые кверху руки или расплывшийся в улыбке рот. Или несколько таких дуг, как будто череда улыбок.

Линия **грусти**, печали часто рисуется дугой с концами вниз – как будто человек согнулся, ссутулился. А еще это похоже на губы, когда уголки рта от грусти поползли вниз.

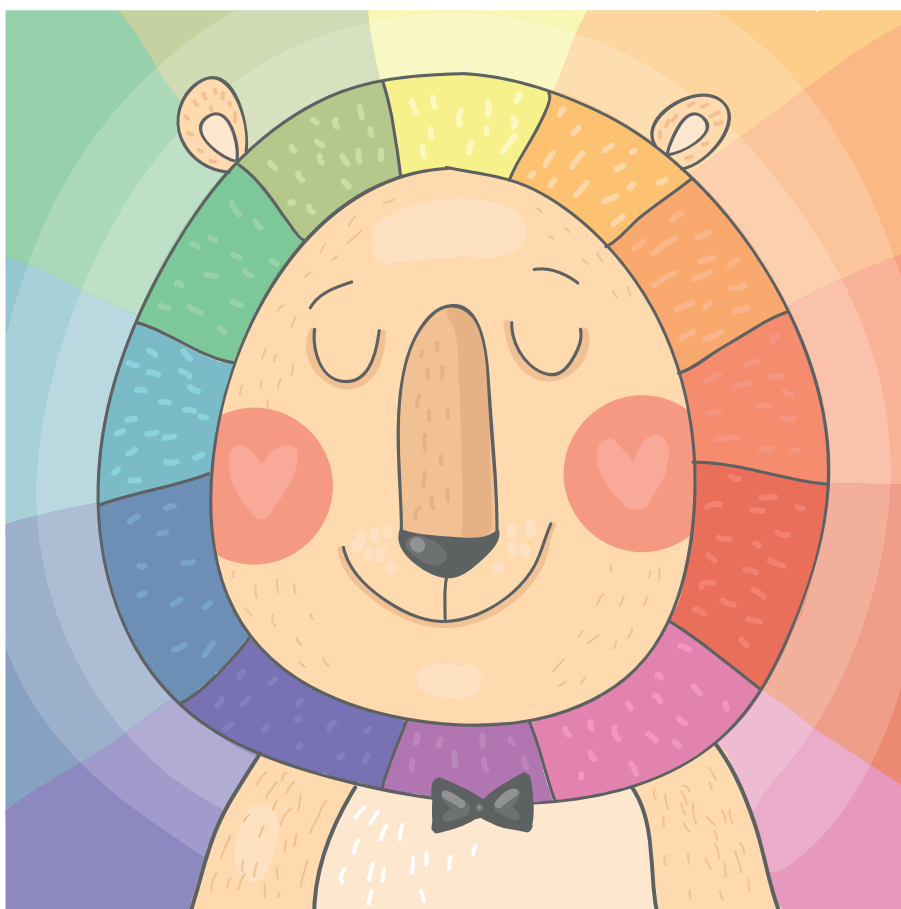
Мелкие, хаотичные, обрывистые линии – очень похожи на дрожание тела – **страх**, тревожность, беспокойство, суета.

Сильнее всего у разных людей отличаются линии **отвращения**. Это может быть сдержанный пунктир или кривая с завитками. Отвращение люди тоже могут переживать по-разному. Кто-то предпочитает рассказать об этом громким «Фууу! Беее! Какая гадость!», а кто-то промолчит. Например, Андрей горькое лекарство норовит выплюнуть, а Настя мужественно глотает, хотя тоже испытывает к нему отвращение.

Линии **агрессии** (злость, гнев) у многих похожи. Обычно рисуют острые, угловатые, колющие линии. Как будто пики или острые зубы. Попробуйте подвигать нарисованные линии руками или даже всем телом. На линии агрессии это будут отрывистые, рубящие движения. Как будто человек машет саблей.

А линия **спокойствия** обычно плавная, прямая. Это как будто тело просто лежит в состоянии покоя.

А теперь давайте нарисуем цвет эмоций.

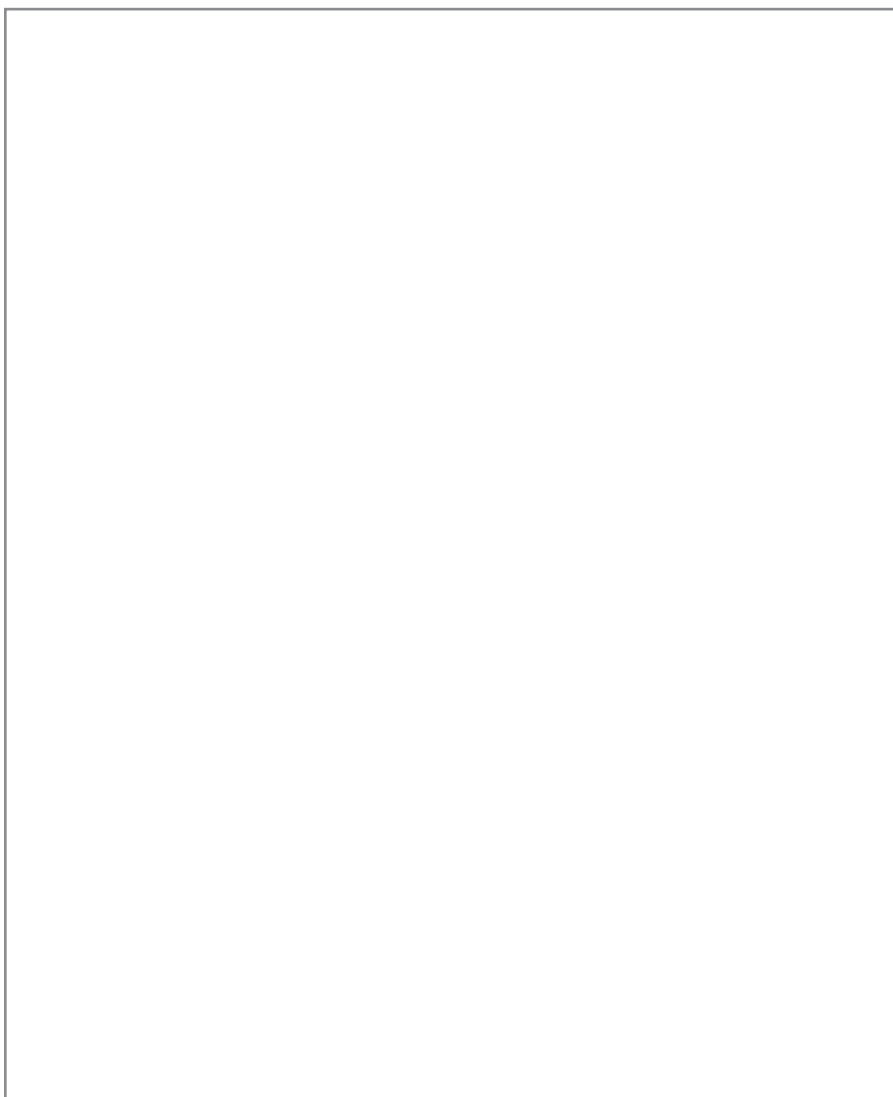


## **Задание 15.**

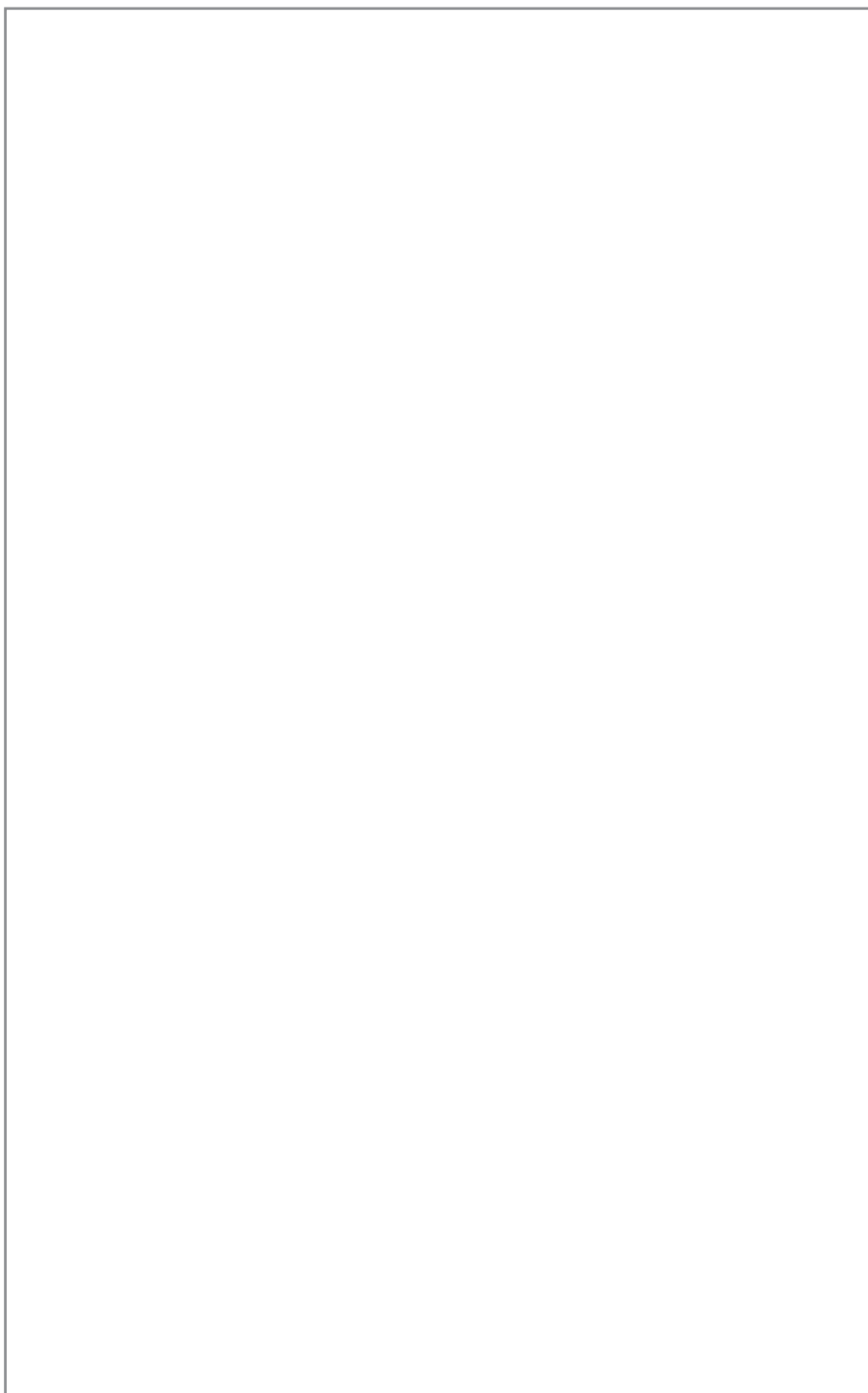
### **Рисуем цвет эмоций**

Возьмите гуашь и попросите ребенка подобрать цвет для каждой эмоции. Цвета можно смешивать.

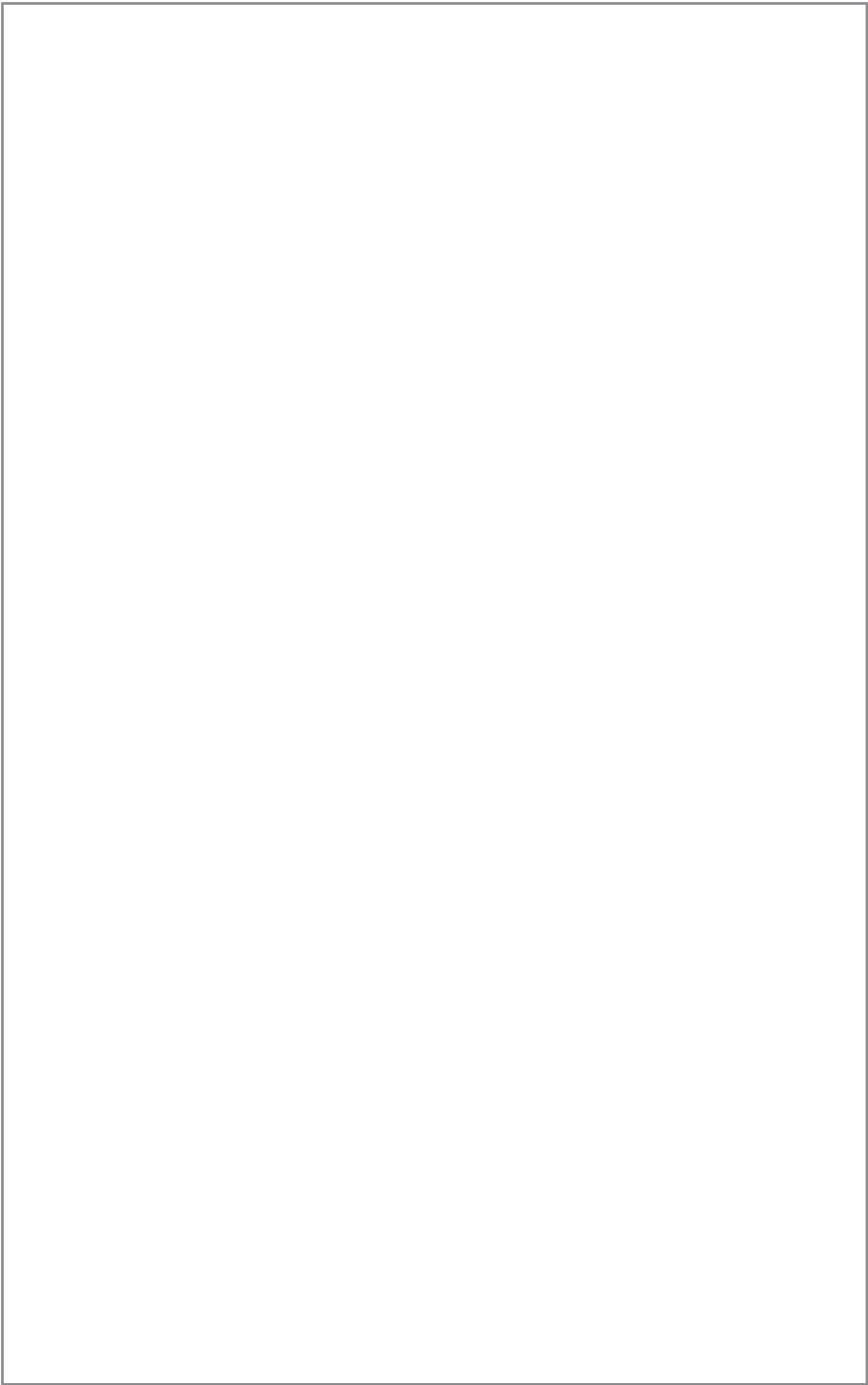
#### **Раскрашиваем радость**



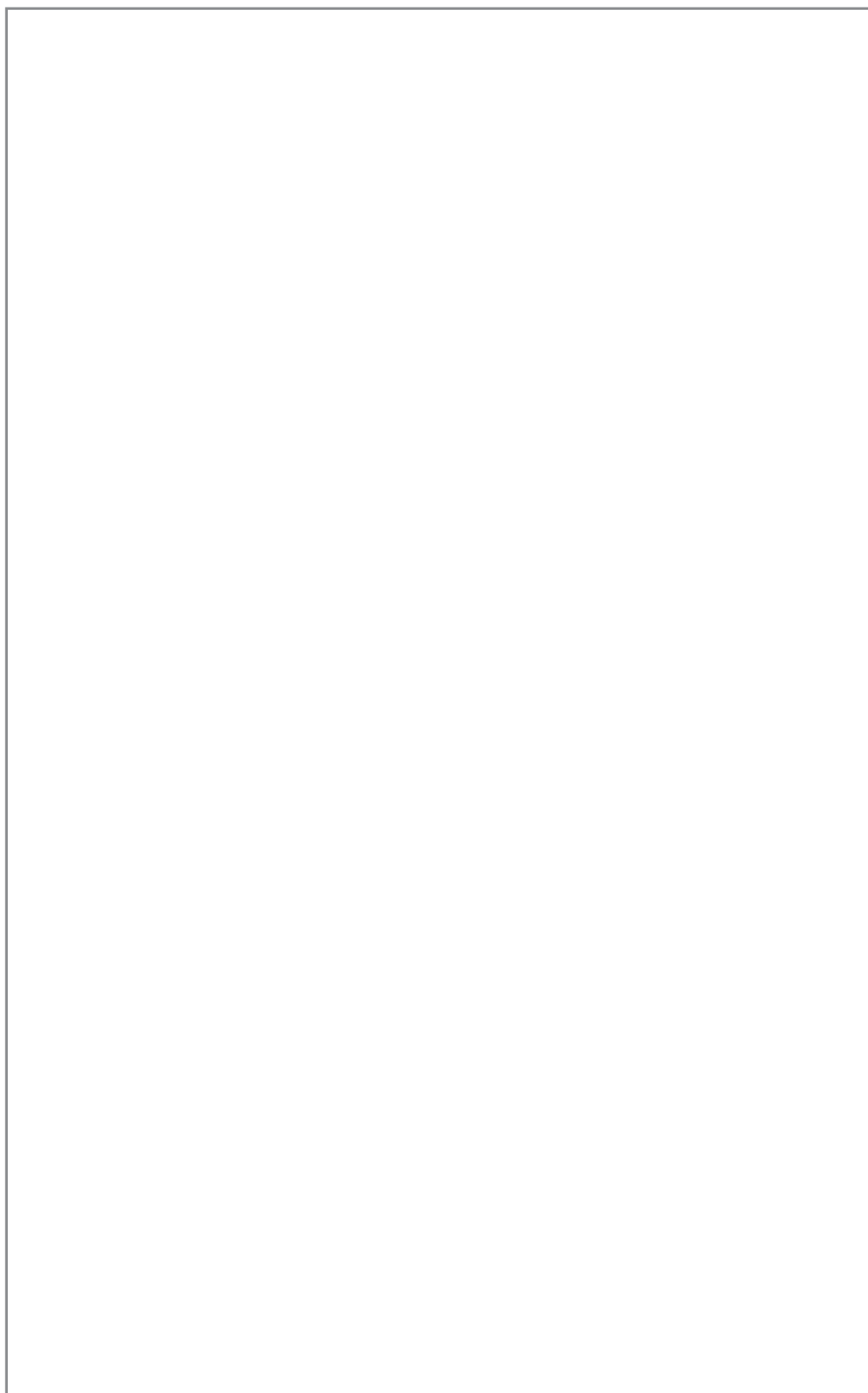
## Раскрашиваем грусть



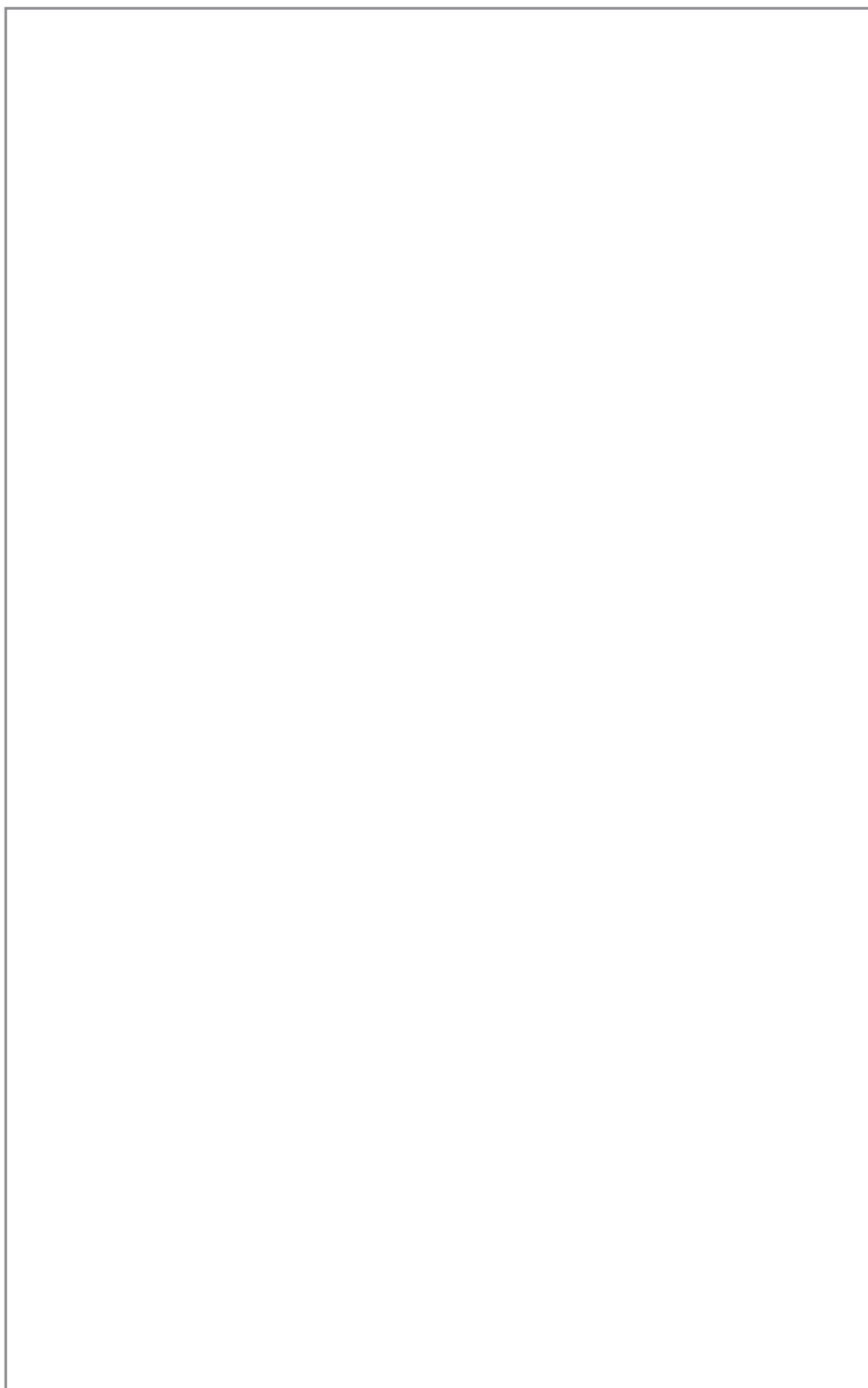
**Раскрашиваем страх**



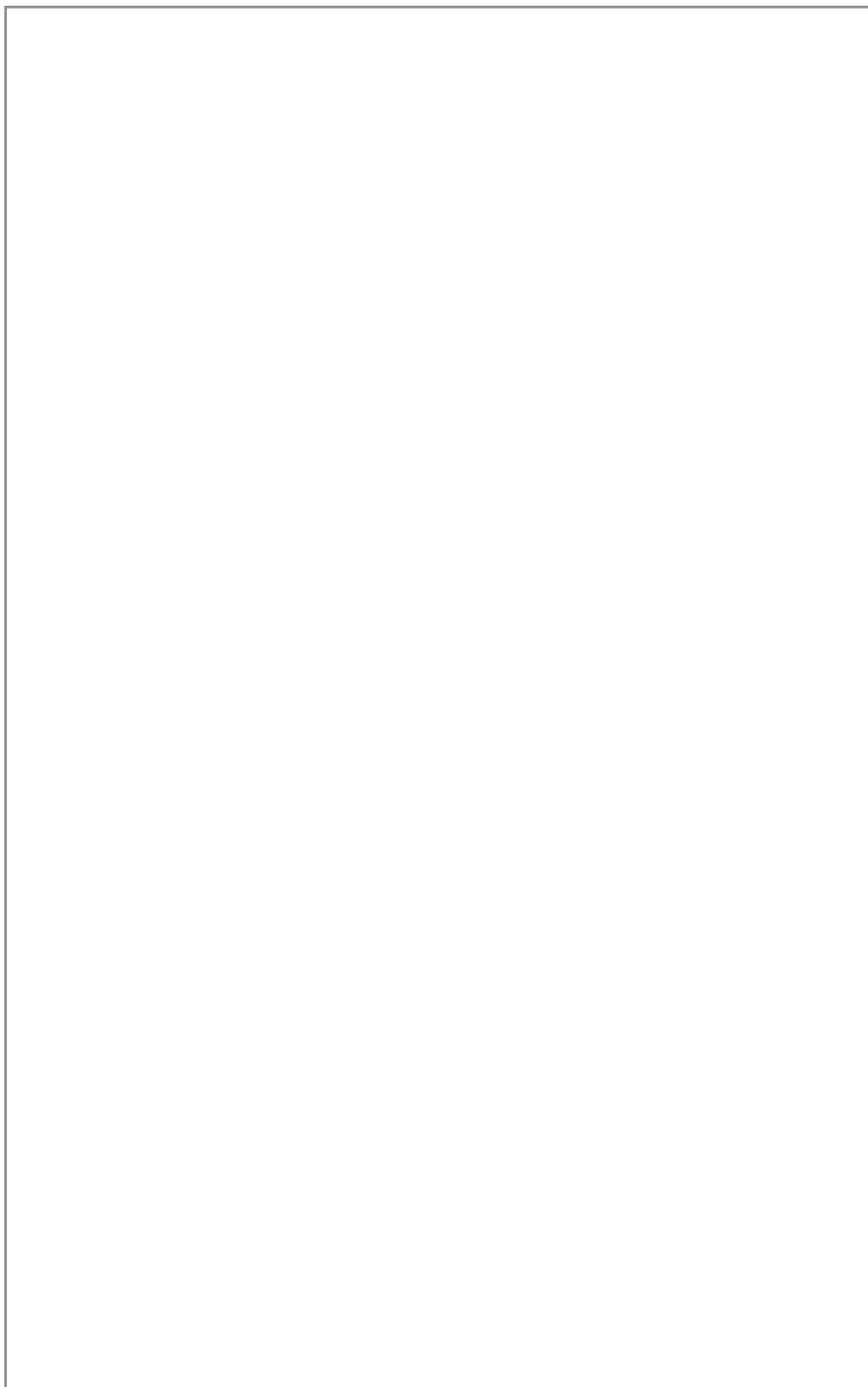
## Раскрашиваем отвращение



## Раскрашиваем гнев

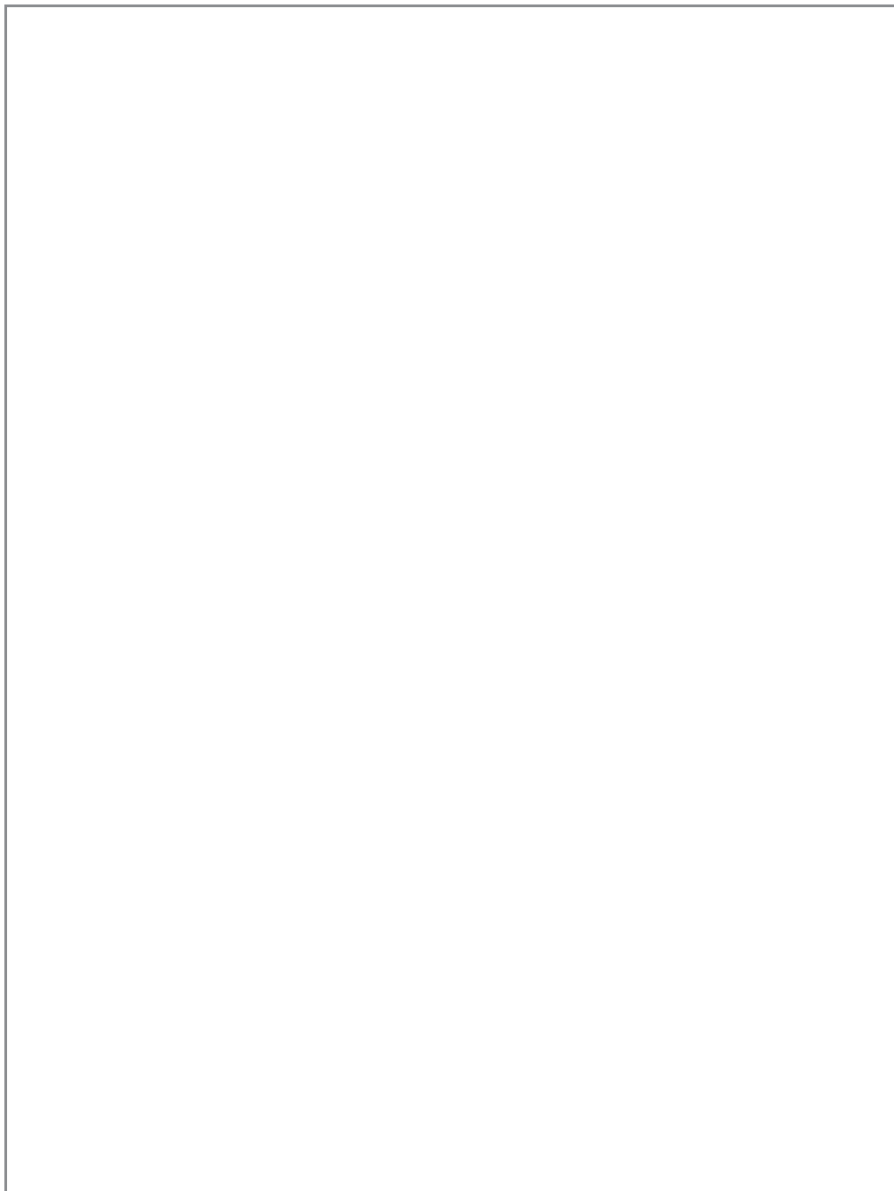


## Раскрашиваем спокойствие

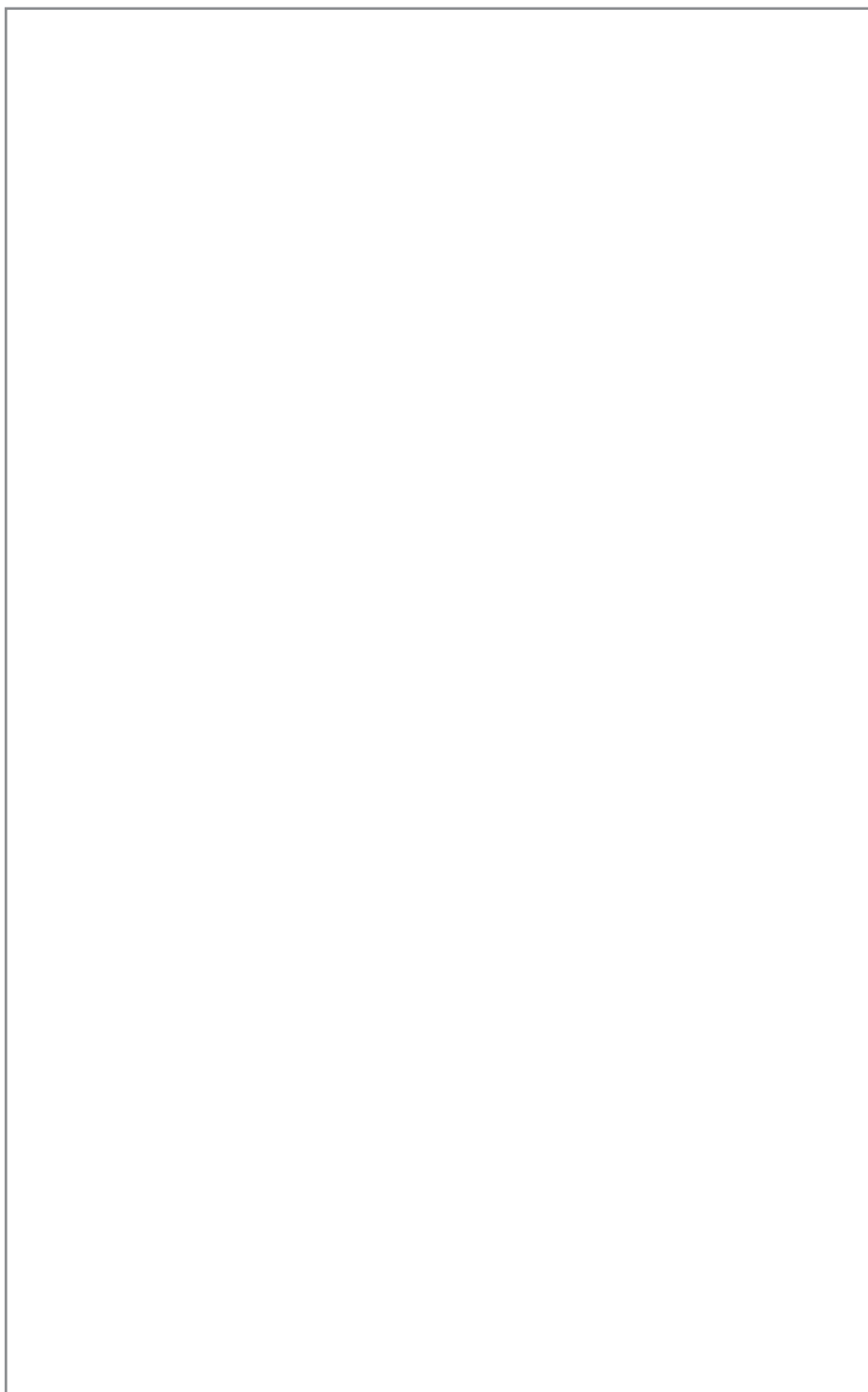


А теперь предложите нарисовать эти эмоции кому-нибудь из близких людей или знакомых. Как они их себе представляют? Только не показывайте цвета, которые выбрал для эмоций ваш ребенок, пока они не нарисуют свои.

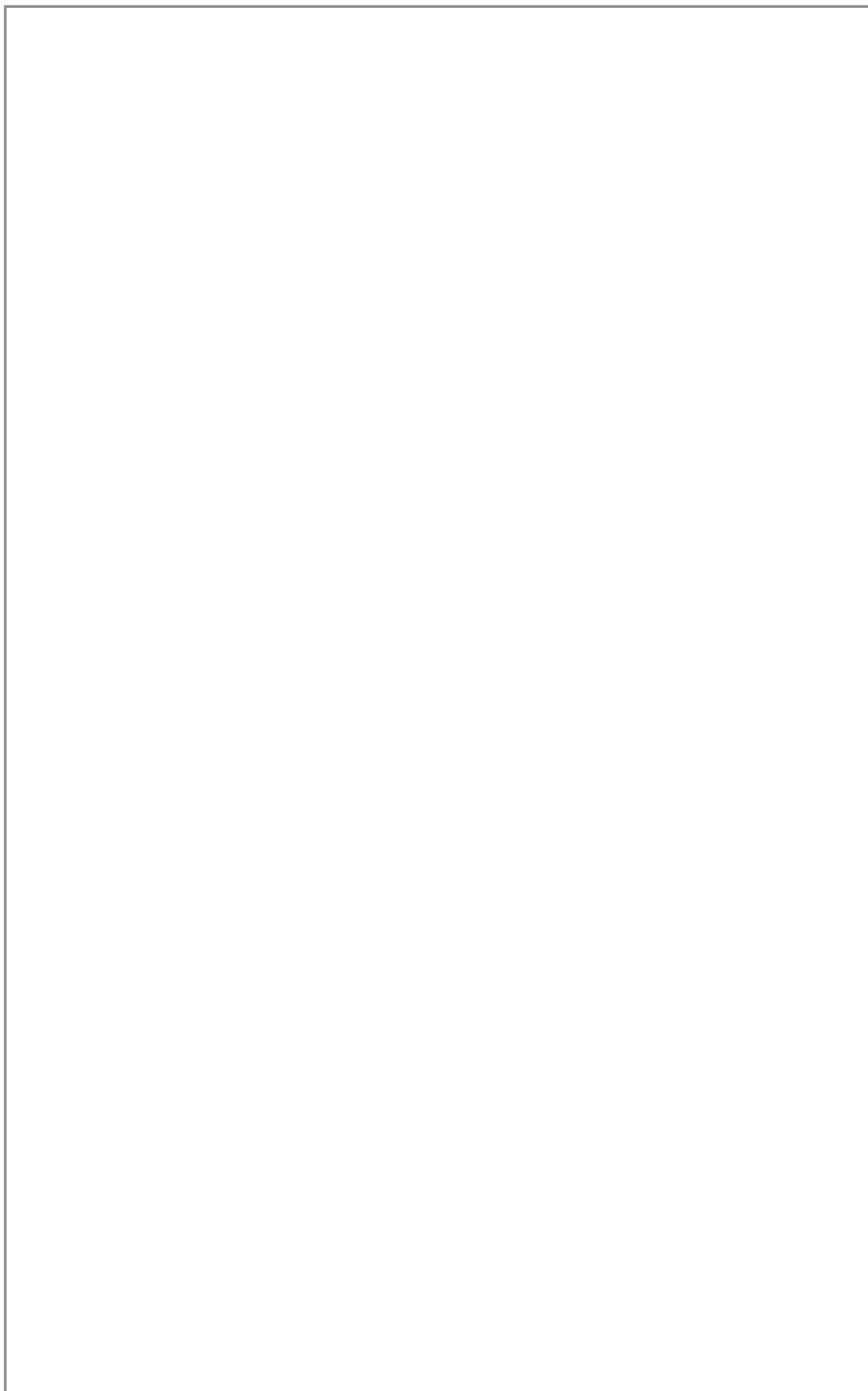
### **Раскрашиваем радость**



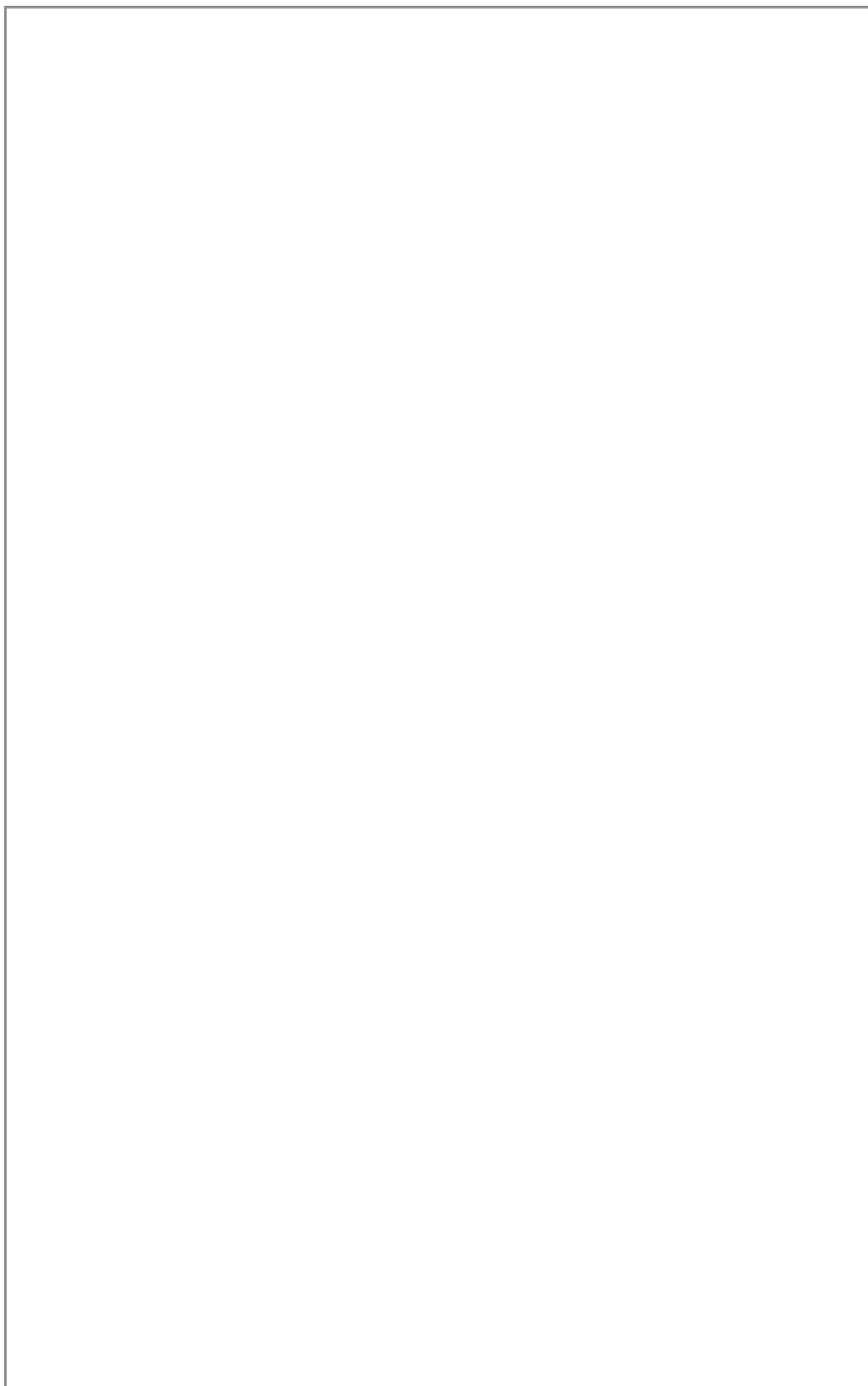
## Раскрашиваем грусть



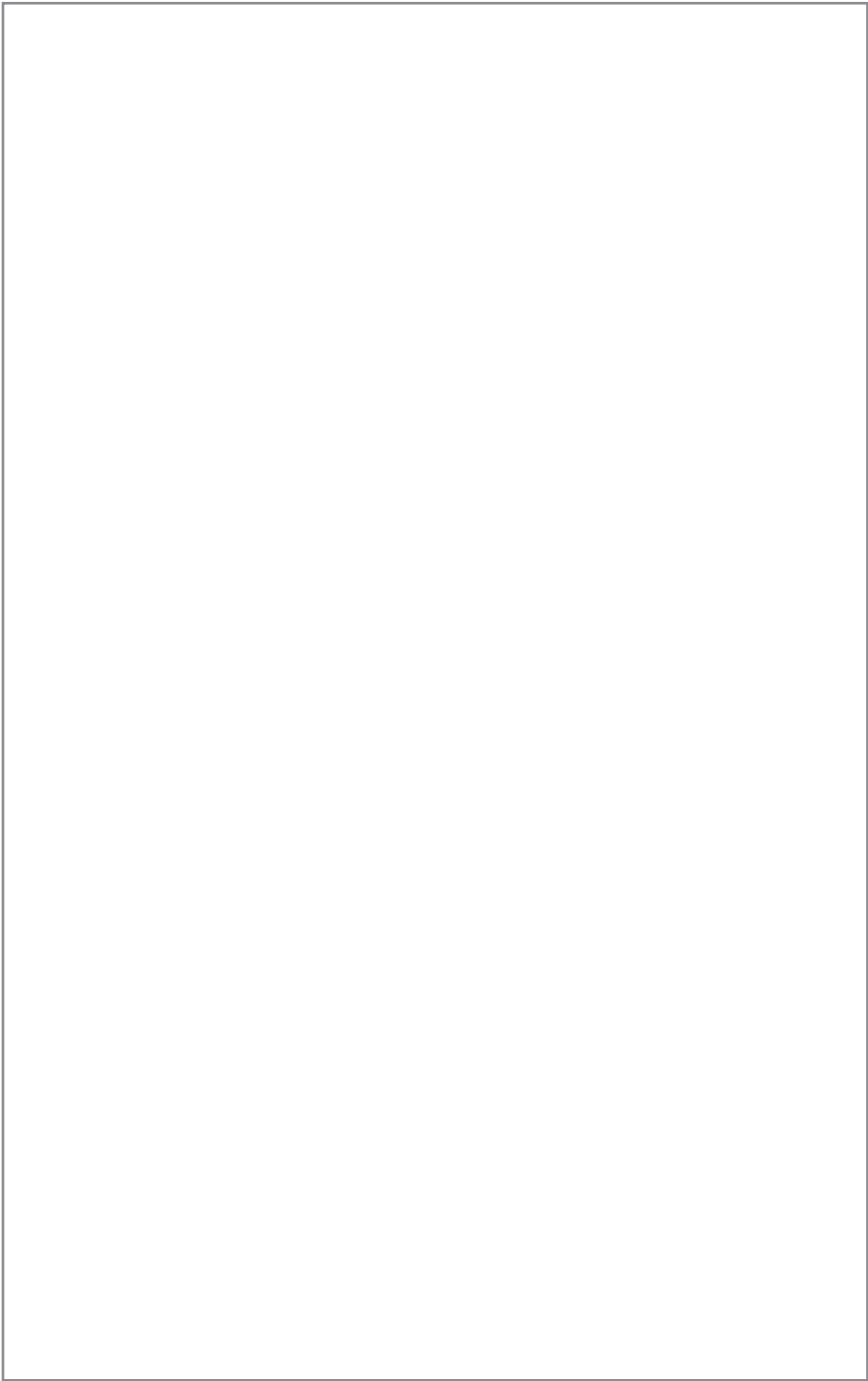
## Раскрашиваем страх



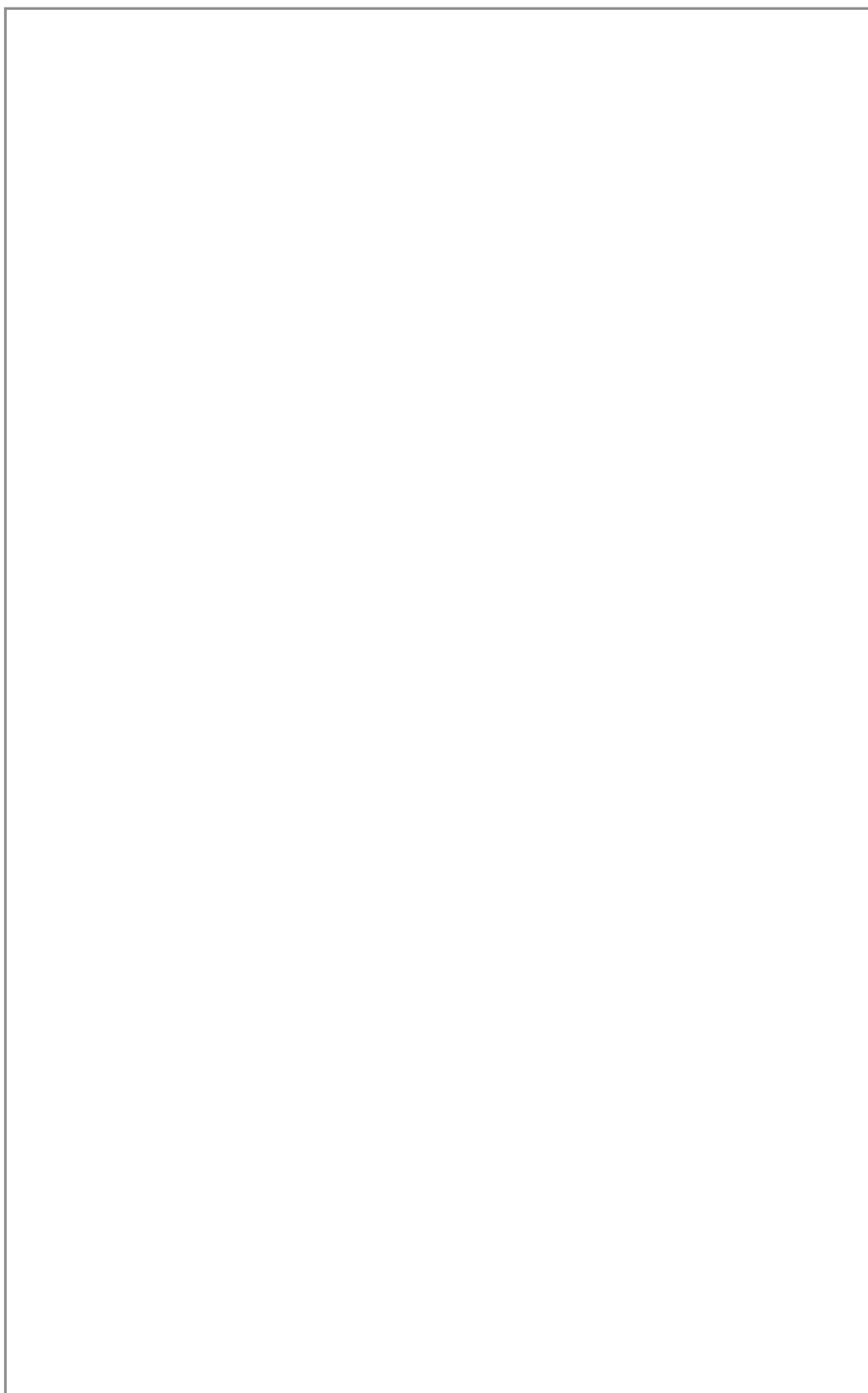
## Раскрашиваем отвращение



**Раскрашиваем гнев**



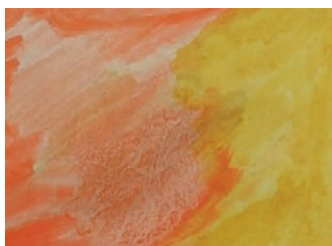
## Раскрашиваем спокойствие



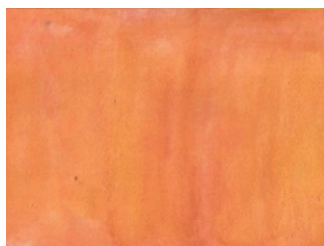
Посмотрите, как это задание выполнили Андрей, Настя, их мама и папа. Обсудите с детьми, есть ли сходство?

### Радость

*Андрей*



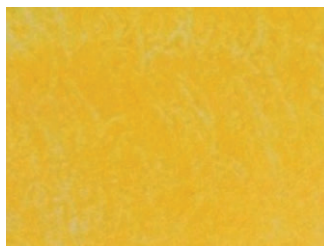
*Настя*



*Мама*

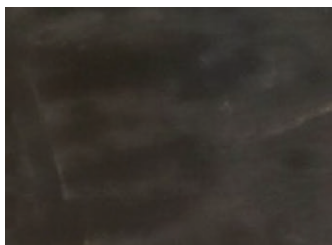


*Папа*



### Печаль

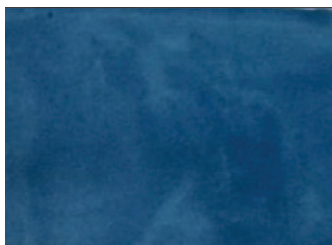
*Андрей*



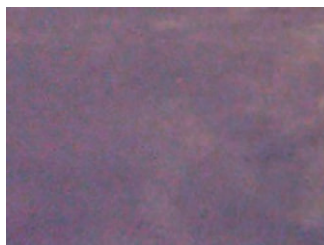
*Настя*



*Мама*



*Папа*

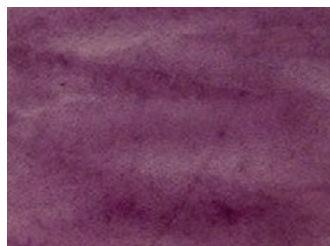


## Страх

*Андрей*



*Настя*



*Мама*



*Папа*

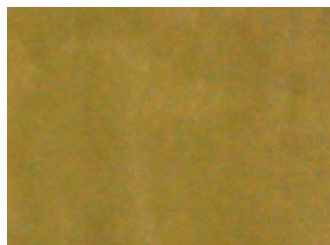


## Отвращение

*Андрей*



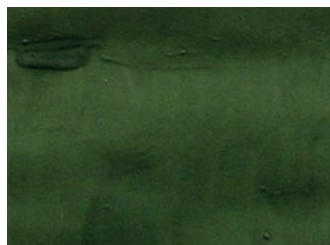
*Настя*



*Мама*

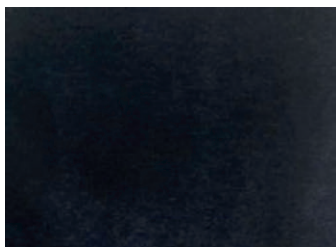


*Папа*



## Гнев

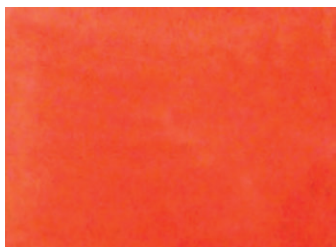
Андрей



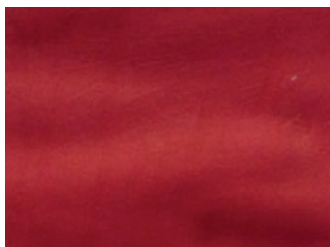
Настя



Мама

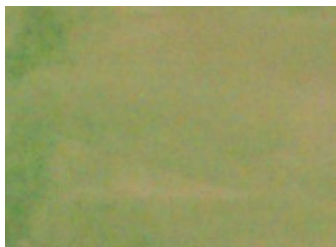


Папа



## Спокойствие

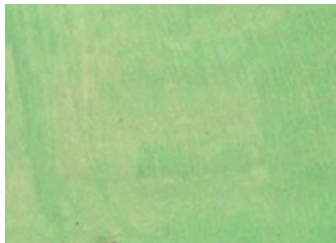
Андрей



Настя



Мама



Папа



**Радость** – яркие, чистые цвета, часто оранжевого или желтого цвета.

**Грусть, печаль** – темные, часто холодные цвета, серый или близкие к серому.

**Отвращение** – коричневый, болотный.

**Страх** – больше всего различий бывает именно в изображении страха. Цвет может быть и серый, и черный, и коричневый, и красный, и синий, и белый. Различия объясняются прежде всего тем, что в страхе мы себя ведем по-разному. Кто-то при опасности начинает нападать, атаковать. Кто-то убегает. Кто-то прячется.

**Гнев** – часто рисуют красным или черным.

**Спокойствие** – светлые, пастельные тона, часто голубые или зеленые.

## **ИГРА СЕДЬМАЯ: рисуем настроение**

– Ну вот, – сказала мама, – теперь ты можешь изобразить эмоцию и линией, и цветом, а значит, сможешь нарисовать свое настроение. При этом совершенно необязательно думать и заранее представлять, что должно получиться. Спонтанный рисунок. Брать цвет – какой захотелось. И вести линию, как будто рука сама куда-то ведет. И совсем не нужно стараться, чтобы получилось красиво. Эмоции ведь не всегда бывают красивые и приятные. Бывают такие, от которых хочется поскорее избавиться.

## **Задание 16.**

### **Рисуем свое настроение**

Пожалуйста, для выполнения этого задания возьмите краски, они позволят вам получить любой оттенок. Но только не фломастеры!

*В конце книги вы найдете «Дневник настроения» – место для 14 рисунков. Попробуйте вместе с ребенком рисовать настроение каждый день и замечать, какие будут происходить изменения.*

*После того как ребенок нарисовал свое настроение, спросите его, что он чувствует. Пусть назовет свои эмоции и нарисует их смайликами. Через несколько дней можно будет проанализировать, какие эмоции чаще всего он испытывает.*

## **ИГРА ВОСЬМАЯ:**

### **ожидание и эмоции**

Разговоры об эмоциях уже вошли в традиции семьи. Андрей и Настя стали часто говорить друг другу о том, что они чувствуют. Поразительным образом в семье стало меньше ссор и криков. Хотя для мамы это было вовсе не удивительно. Если раньше Насе нужно было громко кричать, чтобы показать, как она рассердилась, то сейчас она просто сообщала о своей эмоции:

– Андрей, я очень-очень сержусь, когда мои вещи берут без спроса.

Если раньше Настя могла надуться и ни с кем не разговаривать весь вечер, то сейчас она научилась проговаривать свое недовольство:

– Мне обидно. Мы опять читаем книгу, которую выбрал Андрей, а я хотела, чтобы ты сегодня другую книгу почитала!



— Я понимаю, — сказала мама, — ты ожидала, что сегодня будем читать книгу по твоему выбору, ты уже приготовила книгу и настроилась. Но мы вчера не успели ту дочитать. Я решила, что лучше сначала закончить одну книгу, а потом начать новую.

— Да, я настроилась, — подтвердила Настя. Ей было обидно, но в то же время приятно, что мама ее понимает.

— Настроилась и расстроилась, — срифмовал Андрей.

— А без этого «настроилась» обида и не возникает, — пояснила мама. — Обида связана с нашими ожиданиями. Если мы ничего не ожидаем, то обида не возникает. Но если мы ожидаем от людей определенного поведения, а они ведут себя иначе, то может возникнуть обида. Вспомните свои недавние обиды, и какие при этом были ожидания?

— Я обиделась на Машу, потому что думала, что она позвонит на день рождения, а она не позвала.

— Я обиделся на папу, потому что мы собирались гулять, а ему позвонили с работы и он сказал, что у него «важные дела» и быстро уехал.

— То есть ты ожидал прогулку с папой, а в итоге пошел гулять с мамой. И обиделся.

— Да. Еще я обиделся на вас с папой, потому что ожидал, что вы мне купите телефон, ведь Насте купили. Мороженое, например, или коньки вы же всегда нам обоим покупали. А телефон только Насте.

— Это потому что я старше и уже одна хожу в школу!

Ты же не обижаешься, что платья только мне покупают, – подмигнула Настя брату и продолжила: – Я обиделась на Свету за то, что она мою тайну рассказала. А я думала, что она никому не расскажет.

– А мне вчера было обидно, – поддержала тему мама. – Я ожидала, что вы уже научились убирать за собой грязную посуду в раковину, но вечером я опять увидела грязные чашки на столе. Пожалуйста, не забывайте об этом. А вообще, у нас много разных эмоций связано с ожиданием. Помните, я говорила про удивление? **Удивление человек ощущает, когда что-то идет не так, как обычно, не так, как он ожидает.**

- **Обида** – когда кто-то ведет себя не так, как ты ожидал.
- **Вина** – когда сделал что-то плохое, чего сам не ожидал и чего другие от тебя не ожидали.
- **Стыд** – когда ожидаешь, что другие плохо о тебе думают.
- **Надежда** – когда ожидаешь, что все будет хорошо.
- **Безнадежность** – когда хорошего уже не ожидаешь.
- **Подозрительность** – когда ожидаешь чего-то плохого.
- **Разочарование** – когда ожидания не оправдались.

## Задание 17.

### Находим близкие эмоции

На следующей странице «гуляют» разные эмоции. Некоторые из них – родственники. Например, злость и гнев. Поищите вместе с ребенком родственников для каждой эмоции. Попросите его раскрасить родственные эмоции одним цветом.

*Ребенку потребуется ваша помощь. Расскажите о каждой эмоции, приведите примеры.*



**Горе**

**Печаль**

**Любопытство**

**Изумление**

**Настороженность**

**Тоска**

**Радость**

**Испуг**

**Веселье**

**Счастье**

**Гнев**

**Интерес**

**Воодушевление**

**Грусть**

**Отчаяние**

**Возмущение**

**Отвращение**

**Тревога**

**Страх**

**Ярость**

**Восторг**

**Уныние**

**Волнение**

**Презрение**

**Удивление**

**Злость**

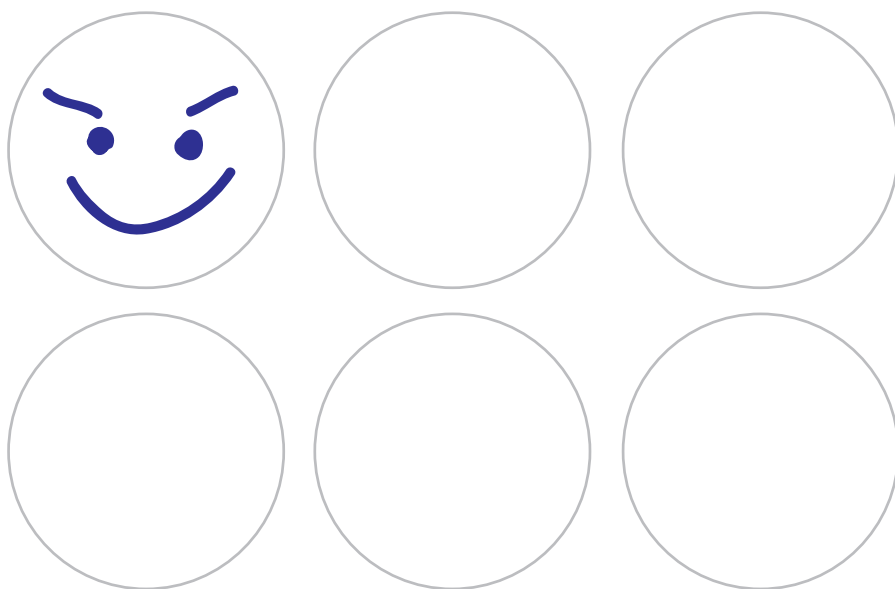
**Раздражение**

**Брезгливость**

## Задание 18.

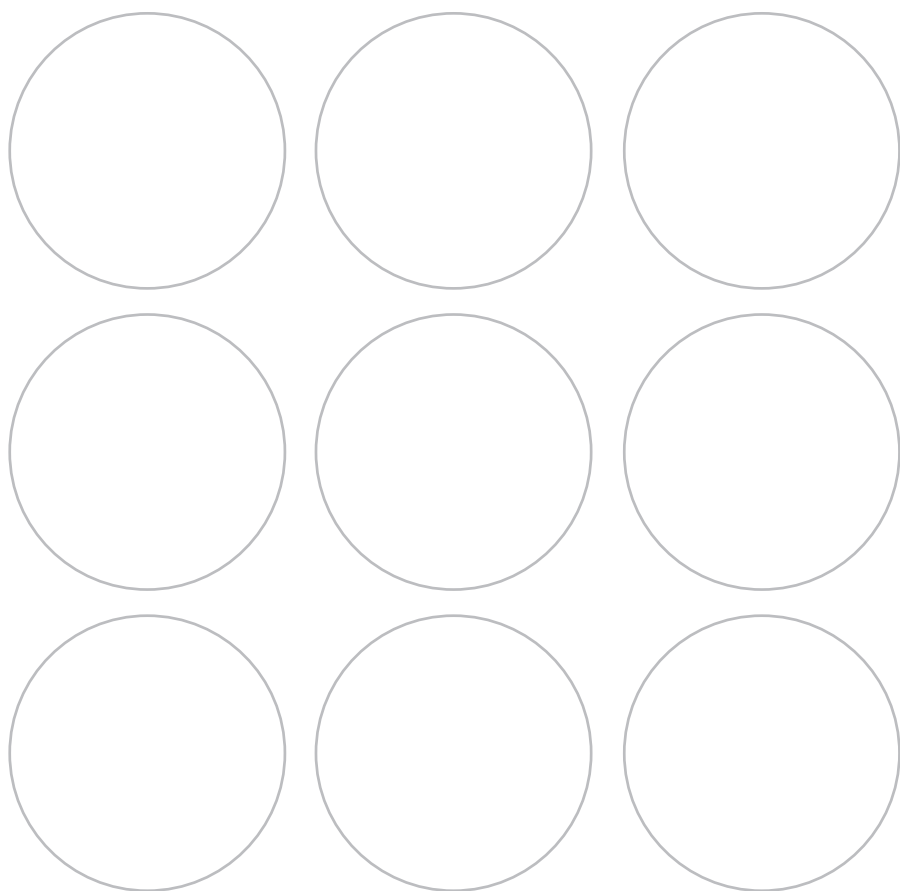
### Рисуем смайлик для каждой эмоции

На этом листе – заготовки для смайликов. Попросите ребенка нарисовать смайлик для каждой эмоции. Если возникнут сложности при рисовании, пусть он сначала изобразит эмоцию перед зеркалом, а потом срисует положение рта, бровей, глаз.



## Задание 19.

Попросите ребенка придумать и нарисовать другие смайлики эмоций на следующей странице.

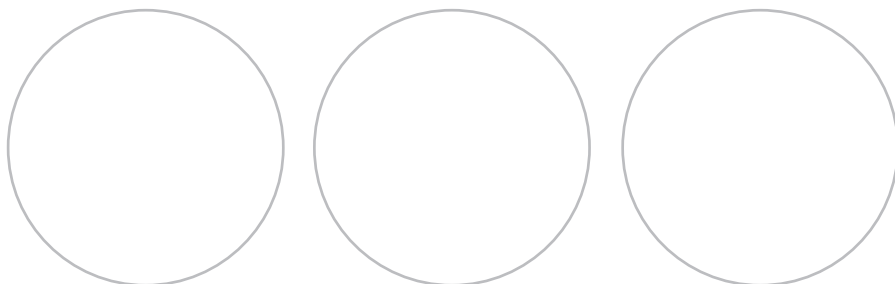


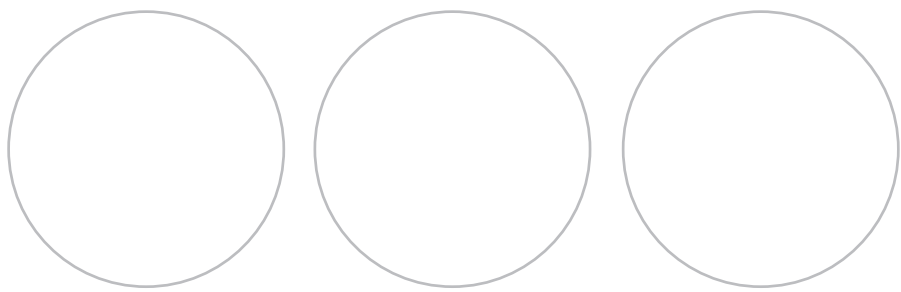
*Если ребенок не сможет вспомнить другие эмоции, помогите ему. Напомните про предыдущую страницу, пусть выберет, портрет какой эмоции он хочет нарисовать. Вам может показаться, что задание сложное и ребенок не справится. Но ведь здесь нет правильного ответа. Важен не смайлик как результат, а процесс выполнения. Процесс, при котором ребенок думает об эмоции, лучше понимает себя и окружающих в этой эмоции. Каким бы ни получился смайлик, не критикуйте работу ребенка. Он молодец! Он постарался выполнить непростое задание.*

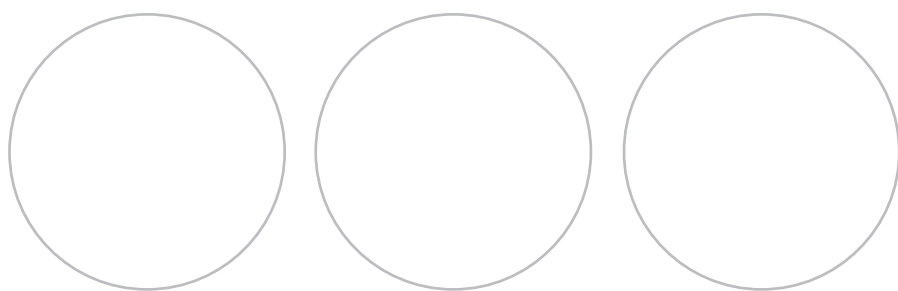
## **Задание 20.**

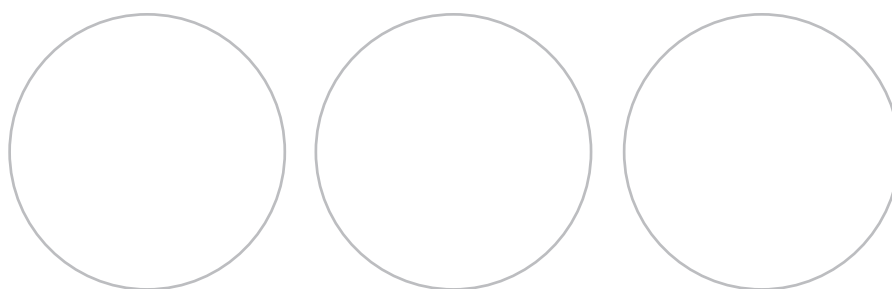
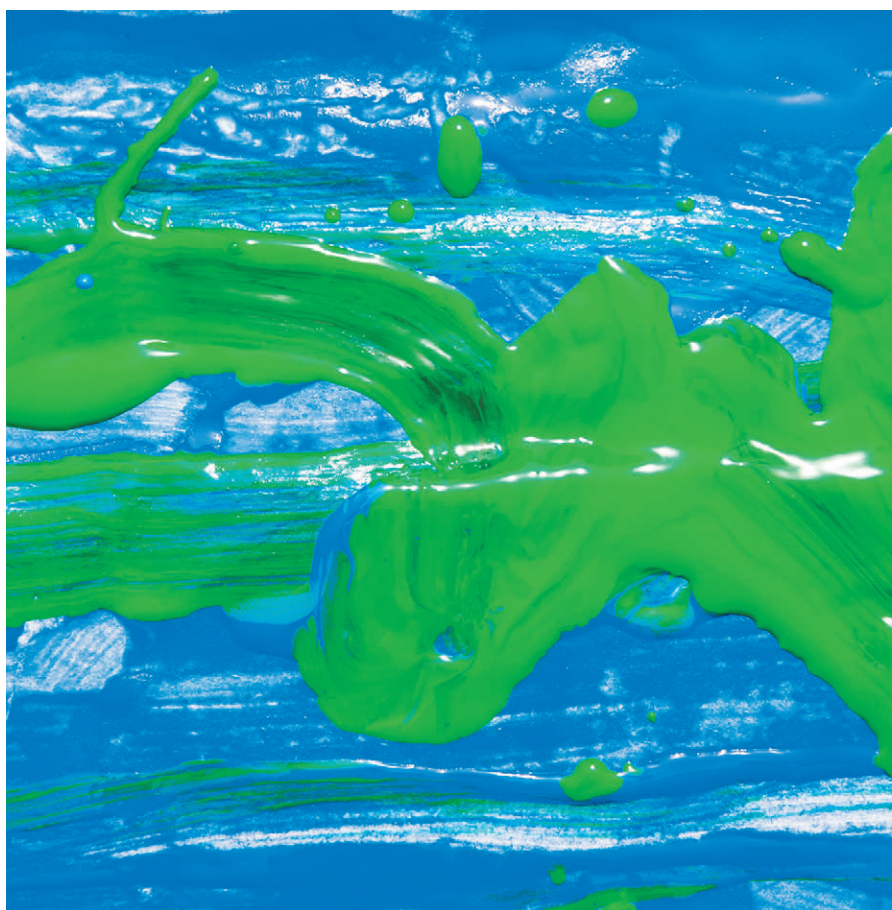
### **РАЗМЫШЛЯЕМ ОБ ЭМОЦИЯХ**

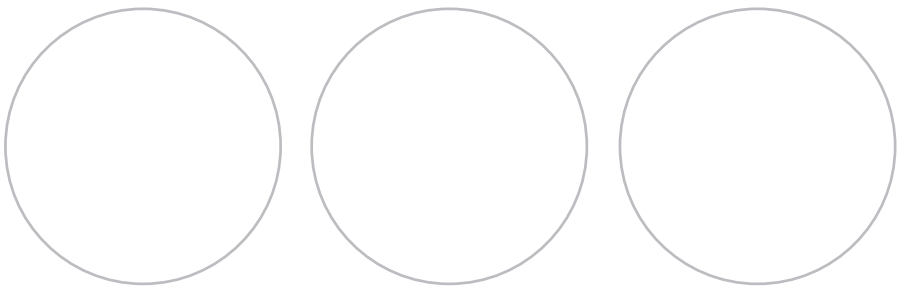
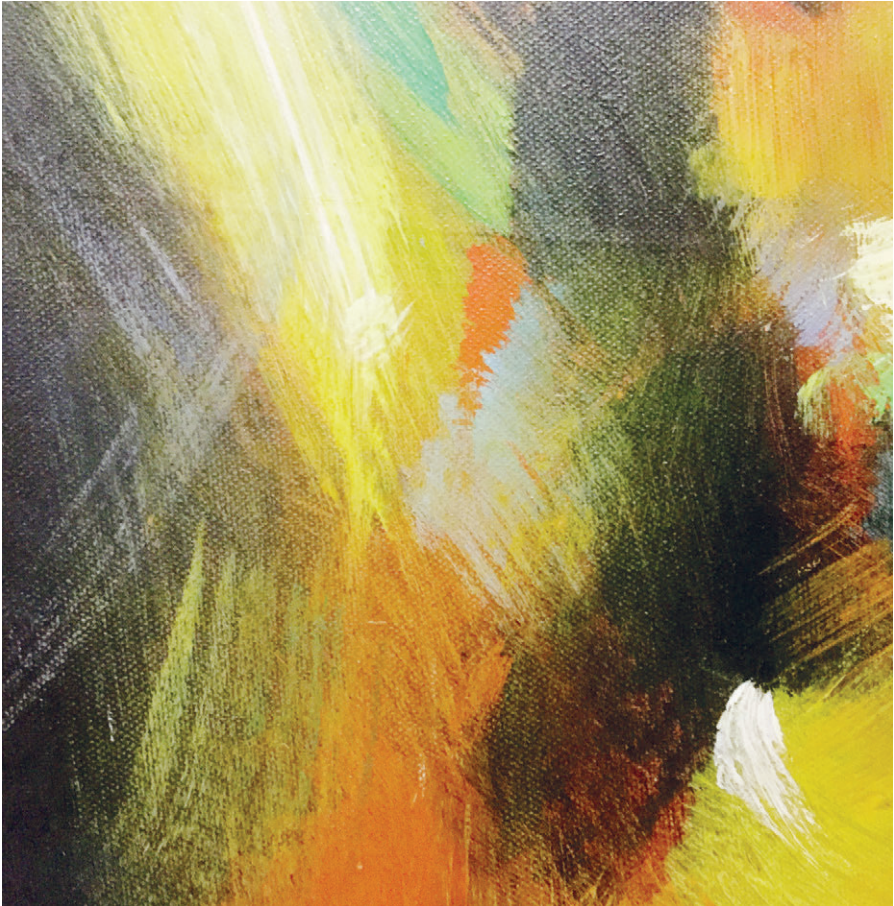
Посмотрите вместе с ребенком на эти рисунки. Попросите его сделать предположение о том, какое настроение было у художника в момент рисования. Спросите его, что он чувствует, глядя на картинку. Нарисуйте вместе под рисунком смайлики соответствующих эмоций. Может быть несколько смайликов, если картина вызывает несколько эмоций.

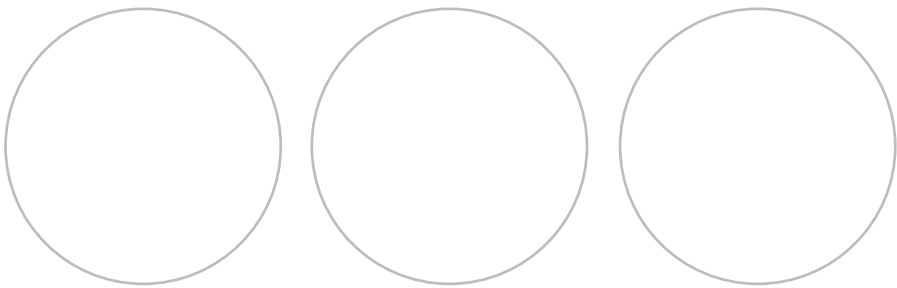


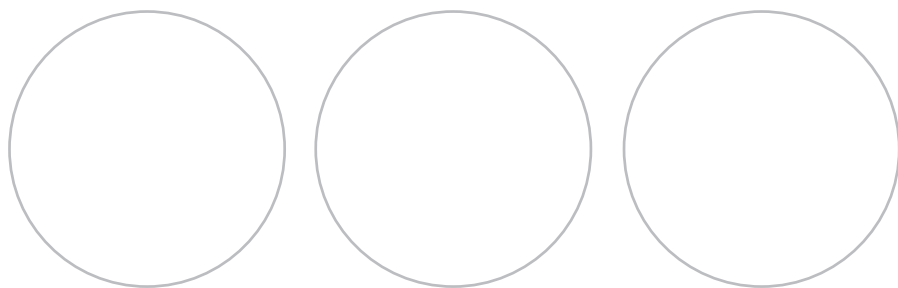
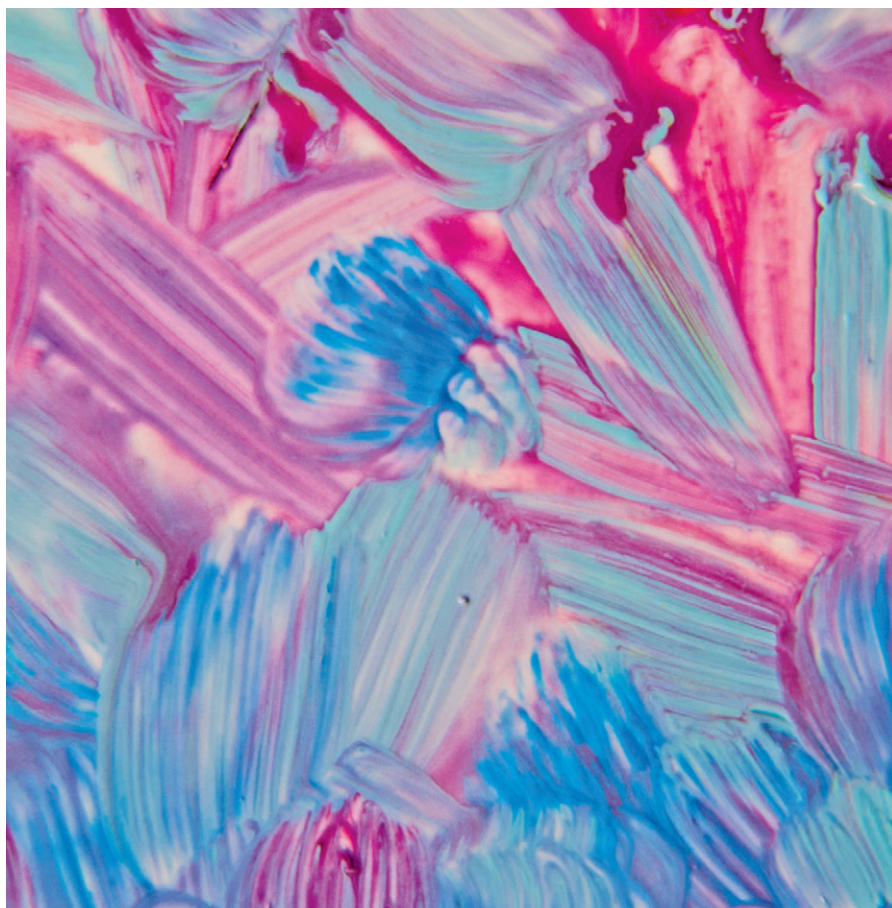


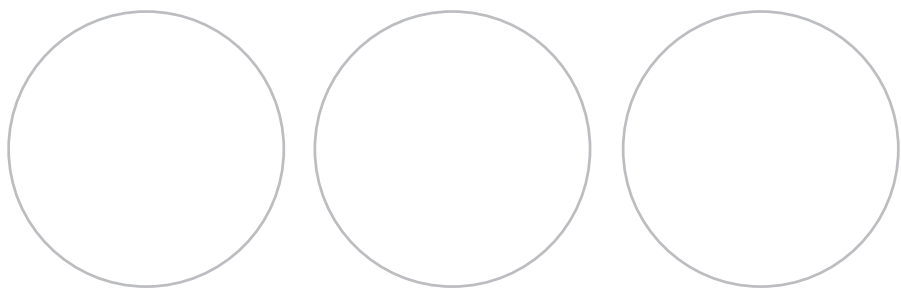


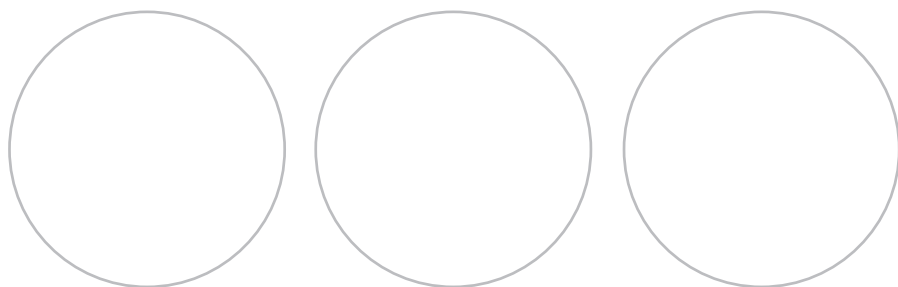
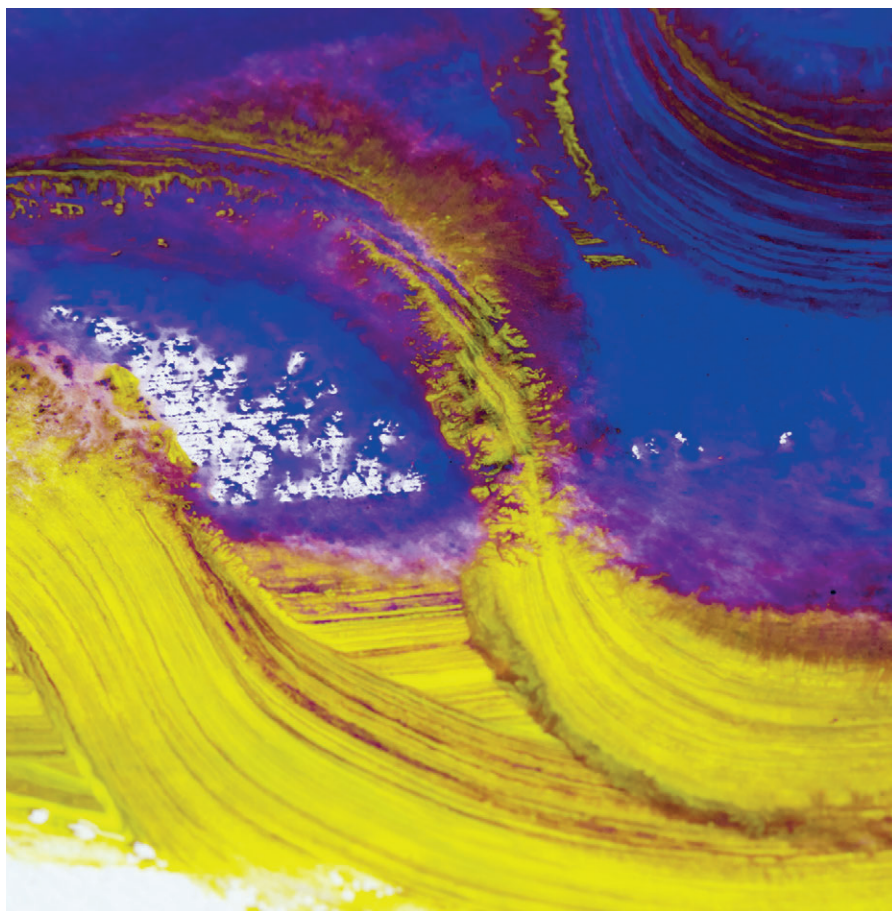


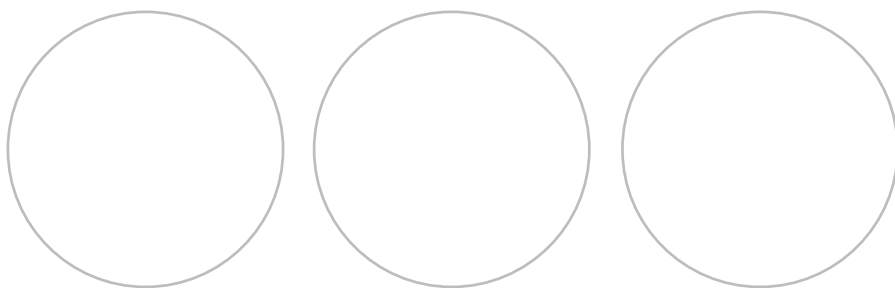












## **Задание 21.**

### **СОСТАВЛЯЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ КАРТУ ЧЕЛОВЕКА**

**Попросите ребенка написать для этих эмоций свои примеры.**

**Я злюсь, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Я обижаюсь, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Я радуюсь, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Я боюсь, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Я грущу, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Я испытываю отвращение, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Выберите знакомых людей (родные, друзья) и составьте для них карту эмоций на следующих страницах. (Ориентируйте ребенка на поиск специфических эмоциональных реакций. Например, подарку обрадуются все члены семьи. А вот вымытой посуде, возможно, только мама...)**

Имя человека

.....

**Он (она) злится, когда**

.....

**Он (она) обижается, когда**

**Он (она) радуется, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Он (она) боится, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Он (она) грустит, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Он (она) испытывает отвращение, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Имя человека

.....

**Он (она) злится, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Он (она) обижается, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Он (она) радуется, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Он (она) боится, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Он (она) грустит, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Он (она) испытывает отвращение, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Имя человека

.....

**Он (она) злится, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Он (она) обижается, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Он (она) радуется, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Он (она) боится, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Он (она) грустит, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Он (она) испытывает отвращение, когда**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **ИГРА ДЕВЯТАЯ:** **башни эмоций**

Андрей и Настя так увлеклись составлением эмоциональных карт, что вскоре могли сказать про всех близких родственников и друзей, что они любят, а чего не любят, что нравится или огорчает, чего боятся и к чему испытывают отвращение. Было удивительным открытием, что один и тот же предмет, одно и то же событие у разных людей может вызывать разные эмоции.

В школьном футболе 2-й «А» выиграл у 2-го «Б». Подружка Насти из 2-го «А» смотрит на результат игры и радуется. Подружка Насти из 2-го «Б» огорчена. А самой Насте – все равно. Она вообще из другого класса...

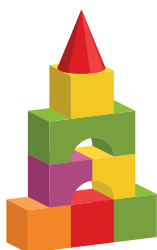
Щенок нагадил на ковер. «Фу!» – Андрей рукой зажимает нос от отвращения. Мама негодует, выговаривает щенку замечание, строго спрашивает у детей, гуляли ли они сегодня со щенком. И только папа смеется над ситуацией, предлагая сфотографировать это произведение щенячьего искусства посреди ковра. Папа шутит: «Зато мы можем порадоваться, что щенок здоров и у него нет запора». А Настя удивляется. Удивляется потому, что щенок только что был на прогулке. Еще ей удивительно то, что папа смеется тому, что вообще не смешно.

- Папа, разве это смешно?!
- Да, если посмотреть на это с башни смеха.
- Как это – с башни смеха? – подскочил Андрей.

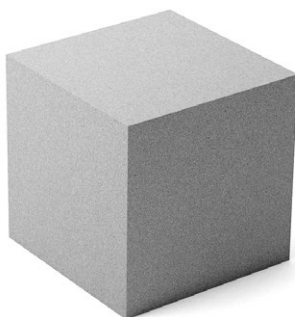
– Сейчас покажу, – сказал папа, – только сначала уберите за щенком.

Когда ковер был снова чист, а щенок прощен, папа построил из кубиков несколько башен, расположив их по кругу. Затем рядом с каждой башней он положил листочек, на котором была написана эмоция. Еще один кубик он положил по центру.

## Событие



**Удивление**



**Сочувствие**



**Отвращение**



**Гнев**



**Радость**

– Вот это – событие, случай, – сказал папа про кубик в центре. – А вот это свидетель или участник события.

При этих словах папа взял игрушечного человечка и продолжил:

– Человечек может рассматривать это событие, сидя на башне радости, как делал я сейчас.

Папа поместил человечка на башню, рядом с которой была надпись «радость».

– Я радовался, что у нас есть щенок, что он здоров, что он шkodит.

– А ты кричал «Фууу» с башни отвращения, – с этими словами папа посадил еще одного человечка на башню отвращения.

– А Настя сидела на башне удивления и удивлялась: «Как так? Я же с ним только что погуляла?» – И еще один человечек был помещен папой на верхушку башни.

А мама в этот момент сидела на башне гнева и сердилась.

А могли бы пересесть ко мне на башню радости. Или на башню сочувствия: «Он еще маленький и глупый». – И папа пересадил человечков на башню «сочувствие».

Давайте рассмотрим еще один пример.

Поход к стоматологу. Какие эмоции вызывает?

– Страх, – хором ответили дети.

Папа написал слово «страх» и положил рядом с одной из башен:

– Пусть теперь эта башня у нас будет башней страха. На башню страха помещаем человечка. Что он говорит о событии с этой башни?

– «Ой, как страшно! Ой, будет больно!» – запричитал Андрейка.

– А я вот возьму и пересажу его на башню радости. Что он теперь скажет?

Дети растерянно молчали, не понимая: чему можно радоваться перед походом к стоматологу?

Тогда папа сам заговорил от имени человечка:

– Зато можно радоваться, что после похода к стоматологу зуб болеть не будет. А еще можно попросить у мамы какой-нибудь приз за проявленное мужество в кабинете стоматолога (папа подмигнул Андрейке), а еще можно не ходить в этот день в школу (папа подмигнул Насте).

– А если зуб болеть не будет, то можно есть все, что любишь! – радостно подхватил Андрейка.

– А еще улыбка будет красивая! – нашла повод для радости Настя.

- Отлично! - похвалил папа. - Давайте еще какой-нибудь пример.

– Мы пришли в кино, а билетов на сеанс не было, – вспомнила Настя недавнее событие из жизни.

– Какие у вас при этом были эмоции? Какие нам понадобятся башни?

– Печаль! Обида! Гнев! – дети наперебой стали предлагать варианты.

– Хорошо, вот наш человечек сидит на башне гнева. Что он с этой башни говорит?

Андрей стал говорить за человечка писклявым, но очень сердитым голосом:

– «Что они построили такой маленький зал, что всех желающих вместить не может! Зачем все остальные люди пришли именно на этот сеанс, как раз тогда, когда мне нужно? Зачем вы не купили билеты заранее?!»

– А теперь человечек будет смотреть на все с башни обиды.

За обиженного человечка стала говорить Настя:

– «Пообещали кино, а билеты заранее не купили. Не подумали, не позаботились обо мне. Я зря одевалась, зря из дома выходила».

– А теперь человечек сидит на башне печали.

И Андрейка изобразил, как человечек плачет:

– «Я так хотел посмотреть этот фильм. Теперь все настроение испорчено».

– А теперь башня удивления, – подхватил игру папа и сам же начал вещать за человечка с башни удивления: – «Ого, как интересно! Ни разу еще со мной такого не было, чтобы не получилось купить билет прямо перед сеансом. Наверное, это какой-то удивительно интересный фильм. Теперь мне еще больше хочется его посмотреть. Возьму-ка я билеты на следующий сеанс».

А потом папа передал ход детям:

– А теперь вы с башни радости.

– А зато деньги сэкономили, – предложила рачительная Настя.

– А зато можно вместо кино пойти в парк аттракционов! – предложил Андрейка.

– А зато можно вместо кино просто погулять на свежем воздухе с пользой для здоровья, – предложил свой вариант папа и подвел итог:

– Итак, дорогие мои, вы только что сами убедились, что на одно и то же событие можно реагировать по-разному. Я буду очень рад, если вы научитесь быстро пересаживаться с башни обиды и гнева на башню сочувствия, башню спокойствия, башню радости.

## **Задание 22.**

### **РАССМАТРИВАЕМ СВОЮ СИТУАЦИЮ С РАЗНЫХ БАШЕН**

**Придумайте вместе с ребенком свой пример ситуации и рассмотрите ее с разных башен.**

## ЗАДАНИЕ 23.

### РАССМАТРИВАЕМ С РАЗНЫХ БАШЕН ИСТОРИИ НА РИСУНКАХ

Рассмотрите рисунки. Попросите ребенка рассказать, что произошло. Попробуйте предположить эмоции героев картинки. Какой между ними диалог состоялся? А теперь «пересадите» их на другие эмоциональные башни. Какой теперь будет диалог между ними?





## **Задание 24.**

### **Что делать**

### **с негативными эмоциями**

– А что делать, если никак не получается пересесть на другую башню? – задумчиво сказала Настя. – Вот, например, обидно. И так пытаюсь подумать, и вот так... А все равно обидно.

– Обиду можно нарисовать, – предложила мама. – Ты же уже умеешь рисовать настроение.

– Да, но что это даст?

– А давай попробуем.

– Я хочу с вами! – подключился к разговору Андрей.

– У тебя тоже есть обида? – спросила мама.

– Нет. У меня злость. Я никак не могу найти деталь от конструктора, а без нее машинка не собирается. И это меня очень злит.

– Хорошо, тогда нарисуй свою злость.

Настя нарисовала свою обиду.

– Вот такая она. Грязная и некрасивая.

– Что ты теперь хочешь с ней сделать?

– Я хочу сделать ее красивой. Я хочу добавить цветочков.

– Да, сделай это, – одобрила идею мама и обратилась к Андрею: – А у тебя что?

– Вот! У меня ярко-красная злость!

– Что ты хочешь сделать с рисунком?

– Я хочу порвать на мелкие кусочки, а потом выбросить!

– Ты тоже можешь это сделать.

Пока Андрей шумно рвал свой рисунок, на рисунке Насти появились красивые цветы.

– Ну и как вам результаты вашей работы?

– Мне нравится, – сказала Настя, любуясь цветами.

– Мне тоже, – удовлетворенно кивнул Андрей, любуясь горкой мятых клочков бумаги.

– Как сейчас эмоциональное состояние? Так же обидно? Или так же хочется злиться?

– Мне полегчало, – сказала Настя.

– Мне тоже, – выдохнул Андрей и вдруг закричал: – Вон она! Деталь! Под диваном! Я нашел ее!

– Здорово, – улыбнулась мама, и добавила: – Негативные эмоции можно не только рисовать. Можно еще их лепить из пластилина. Для этого нужно сначала представить, какого цвета твоя эмоция и какой формы. Взять нужный цвет, а дальше руки сами сделают что-то. Даже если это будет нечто странное и ни на что не похожее – значит, в данный момент эмоция именно такая. После этого нужно внимательно рассмотреть эмоцию и решить, что с ней сделать дальше: или превратить во что-то красивое (как это сделала с рисунком Настя), или уничтожить (как это сделал Андрей).

– Давайте сделаем это прямо сейчас! – воодушевился Андрей.

– Разве у тебя все еще есть злость или какая-нибудь другая негативная эмоция? – спросила мама.

– Нет.

– Тогда не нужно. Но теперь, когда внезапно ты снова почувствуешь злость, обиду или печаль, ты знаешь, что можно с ней сделать.

*Предложенные техники работы с эмоциями универсальны, эффективны и для взрослых, и для детей. Поэтому можете показать детям пример, работая таким образом со своими негативными эмоциями. Важно помнить, что, когда работаем с эмоцией обиды, лепим именно абстрактный образ обиды, а не конкретного обидчика. Злость рисуем как абстрактный образ, а не как портрет человека, на которого злимся. Людей не уничтожаем ни в виде скульптуры, ни в виде портрета!*

## **ЗАДАНИЕ 25.**

### **Если появилась НЕГАТИВНАЯ ЭМОЦИЯ...**

Это задание не обязательно выполнять прямо сейчас. Оно имеет смысл только тогда, когда действительно появится негативная эмоция.

Но если уж она появилась, то попросите ребенка ее слепить. Или нарисовать. Что он выберет?

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Наша книга подошла к концу. Но будет здорово, если ваша работа по развитию эмоционального интеллекта своего ребенка на этом не закончится. Обращайте в течение дня внимание ребенка на его собственные эмоции. Задавайте ему вопросы: «Что ты сейчас чувствуешь? Что ты сейчас думаешь?» Если ему сложно назвать эмоцию, вы можете помочь ему это сделать, давая подсказки. Например: «Мне кажется, что ты сейчас немного разочарован. Мне показалось, что ты обижен».

Если у ребенка возникнет с кем-то конфликтная ситуация, обращайтесь к его эмоциям и мыслям. «Как ты думаешь, что он чувствует? Чего хочет? Какая у него есть причина для такого поведения?»



Во время чтения стихов, рассказов или при прослушивании музыкальных произведений поговорите с ребенком, какие эмоции у него возникают.

Можно каждое утро, отправляясь в детский сад, школу или на прогулку, играть в игру «Какое настроение у при-

роды». Для этого нужно назвать его и попросить ее объяснить. «Радостное, потому что светит солнце». «Задумчивое. Очень тихо и туманно».

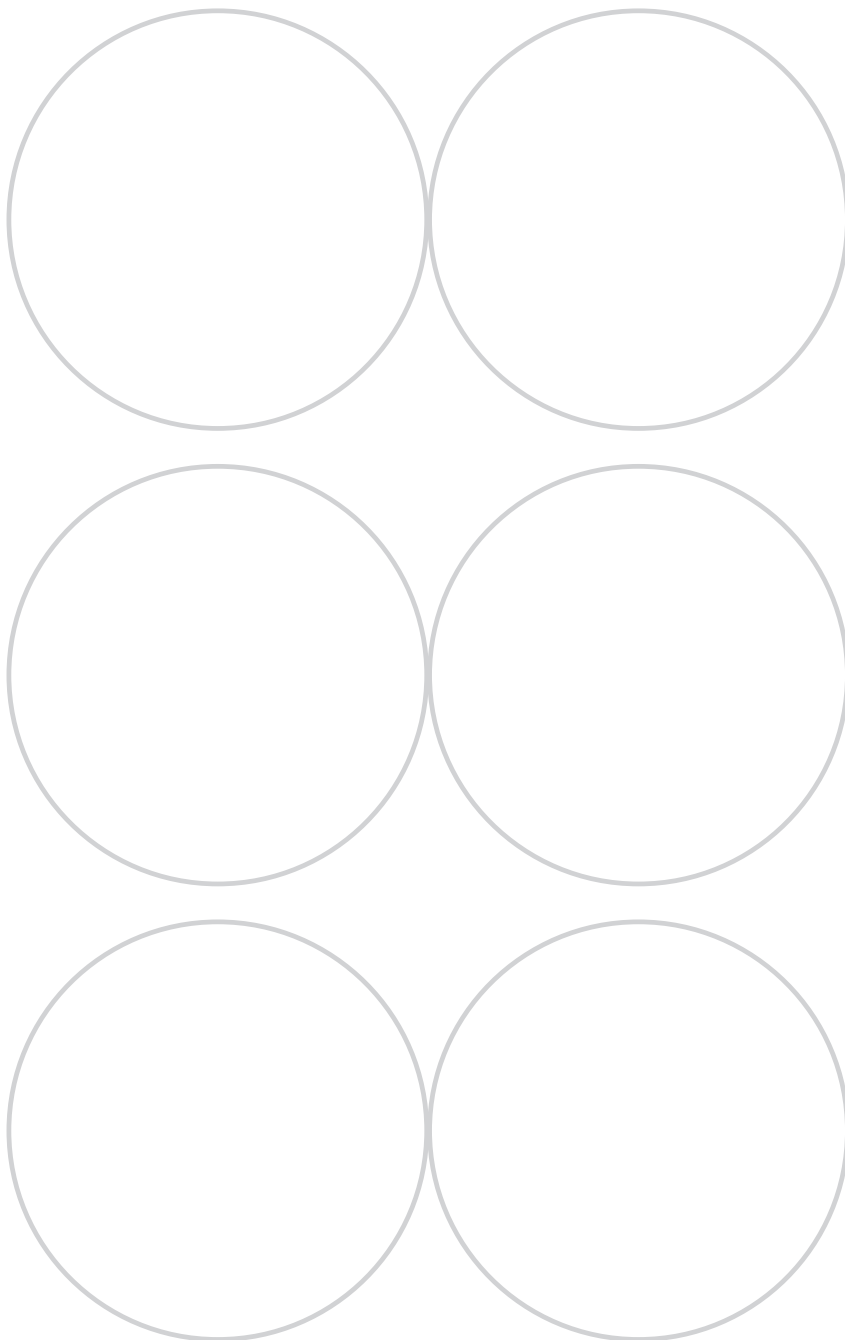
И помните, что нет плохих эмоций. Все эмоции нам нужны, все имеют право быть. Не запрещайте ребенку проявлять эмоции. Лучше помогите ему справиться с этой эмоцией, признать ее, прожить. Для этого сначала ее нужно назвать, выразить телом. Потом ее можно нарисовать или слепить. Если эмоция застала ребенка в месте, где нет возможности для лепки или рисования, можно предложить ему представить эту эмоцию. Мысленно, в своем воображении проделать всю ту работу, как если бы он ее рисовал. Попросить представить, какого эмоция цвета, какой формы, какая она на ощупь. А потом спросить, что он хочет с ней сделать. Дунуть, чтоб улетела? Раскрошить кулаком? Затоптать ногами? Посадить в клетку? Пусть ребенок предложит свой вариант. Пусть изобразит телом, как он будет это делать. Убедитесь, что эмоция исчезла. Задайте этот вопрос ребенку. Если ребенок ответит, что эмоция осталась, спросите: «Но она хотя бы стала меньше?» Если ответ «да», то можно повторить действие. Если нет, то нужно придумать новый способ. В конце концов эмоция либо исчезнет, либо превратится в другую эмоцию.

Проявляйте свою фантазию при работе с эмоциями. Вы можете придумывать свои упражнения, отталкиваясь от того, что вы прочли в этой книге.

Удачи вам на этом пути!

И пусть в вашей жизни будет как можно больше позитивных эмоций!

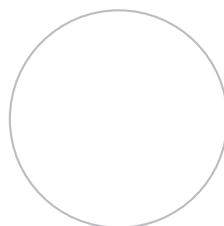
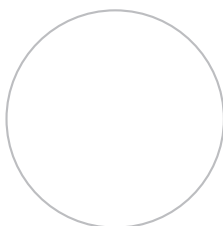
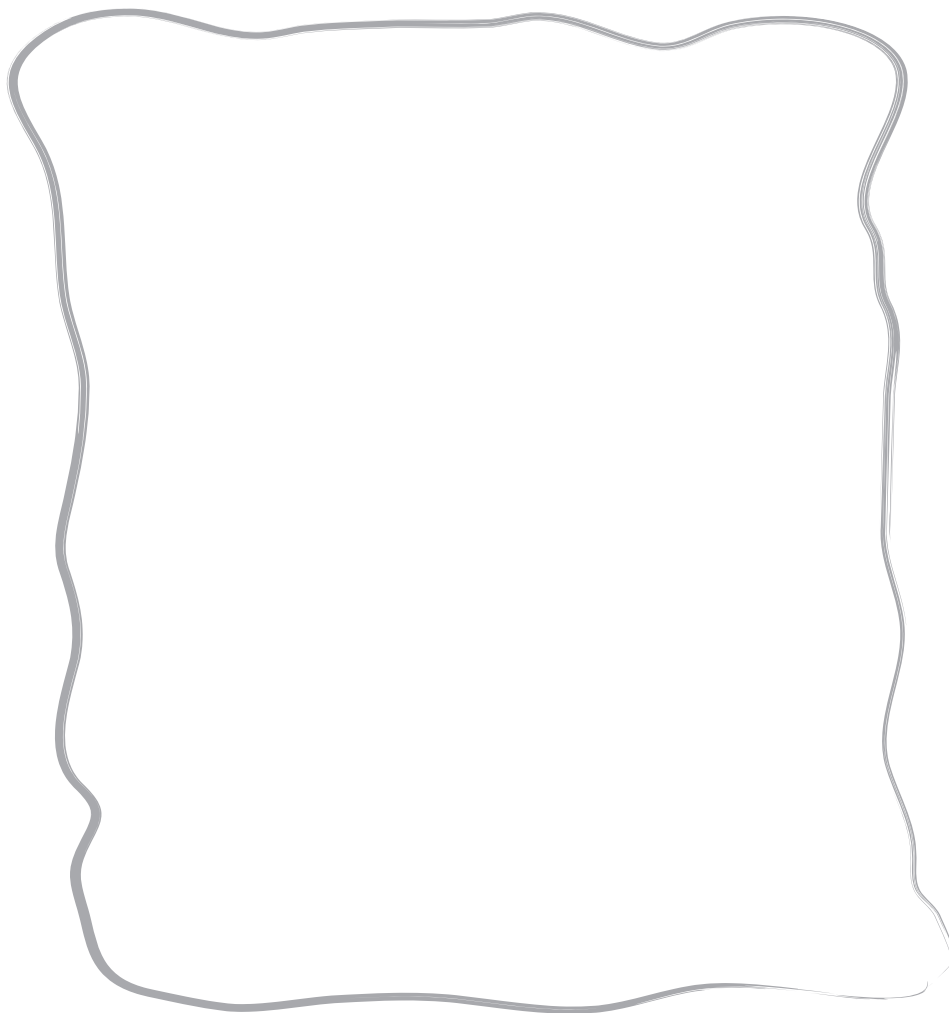
**ВОЛЧКИ:**  
**к заданию 2.**

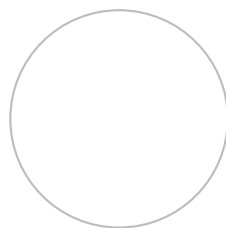
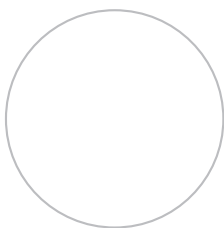
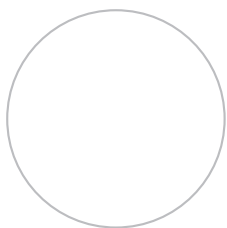
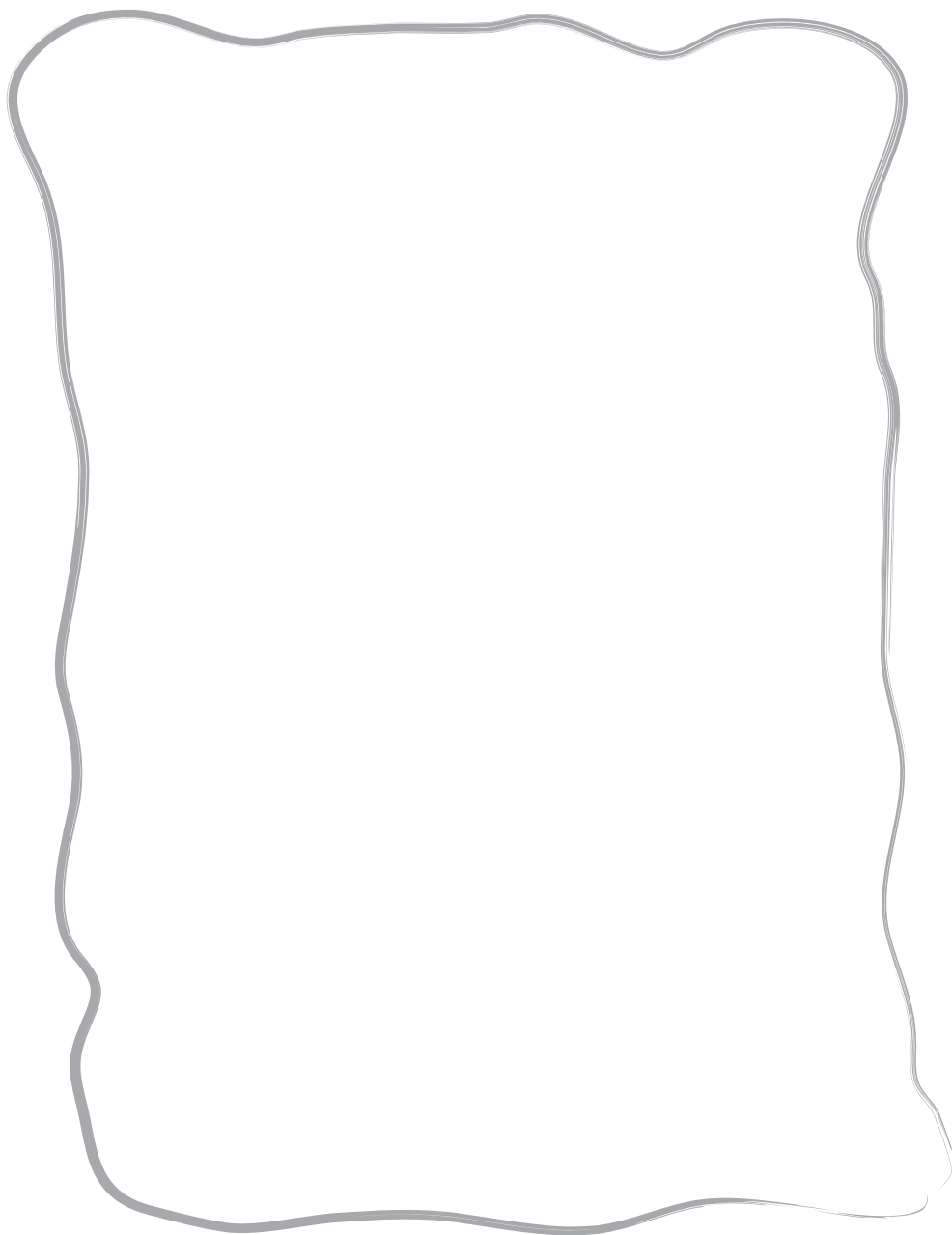


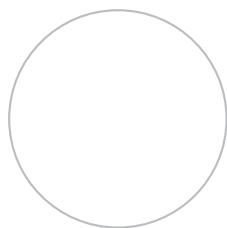
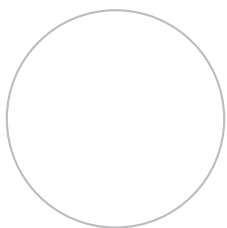
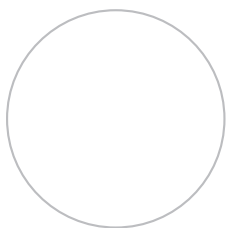
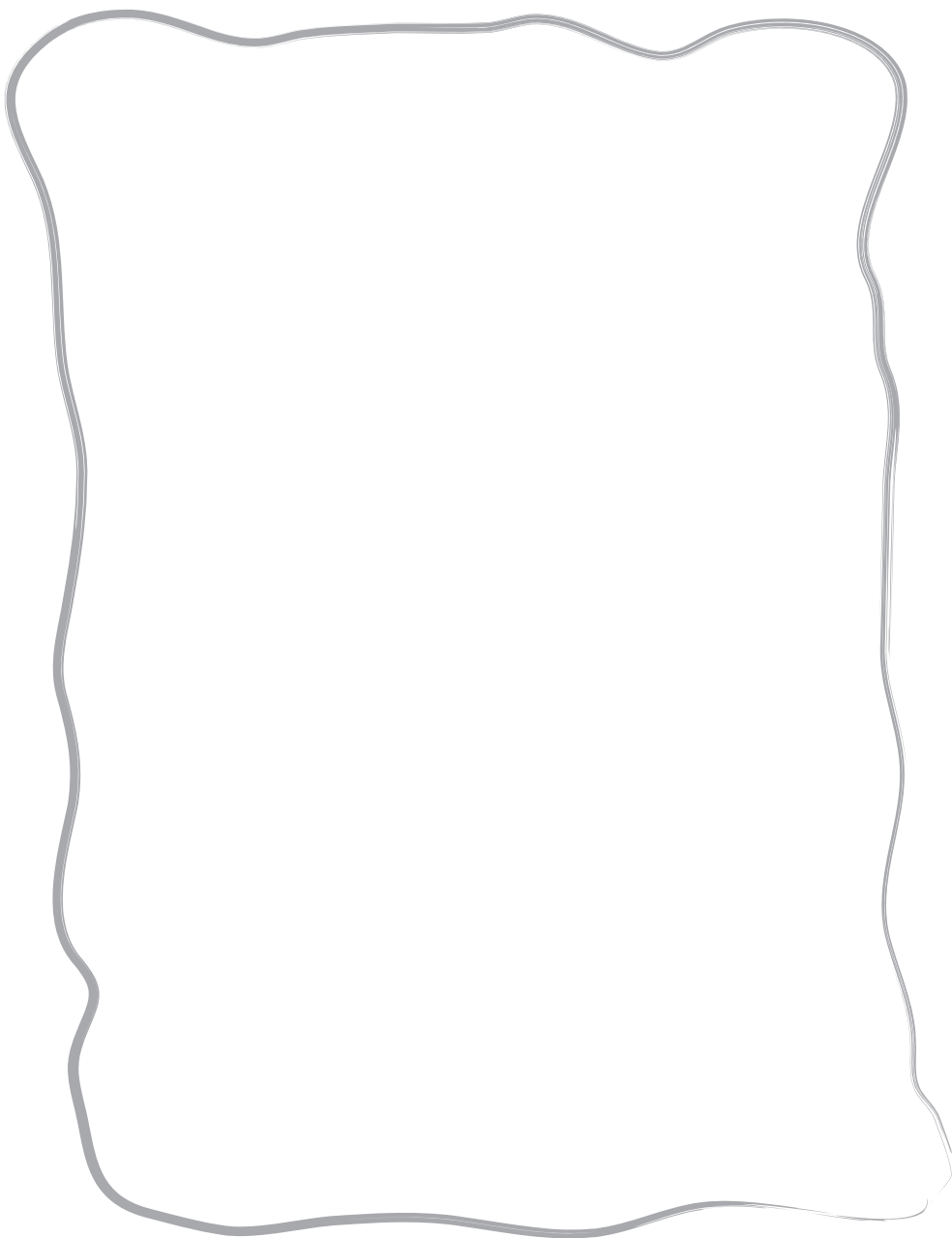


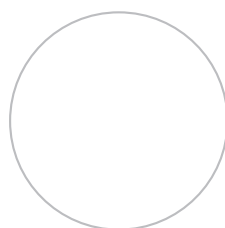
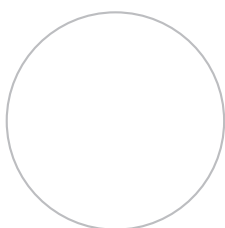
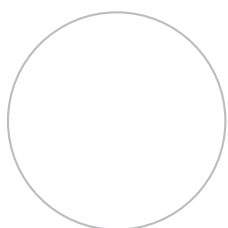
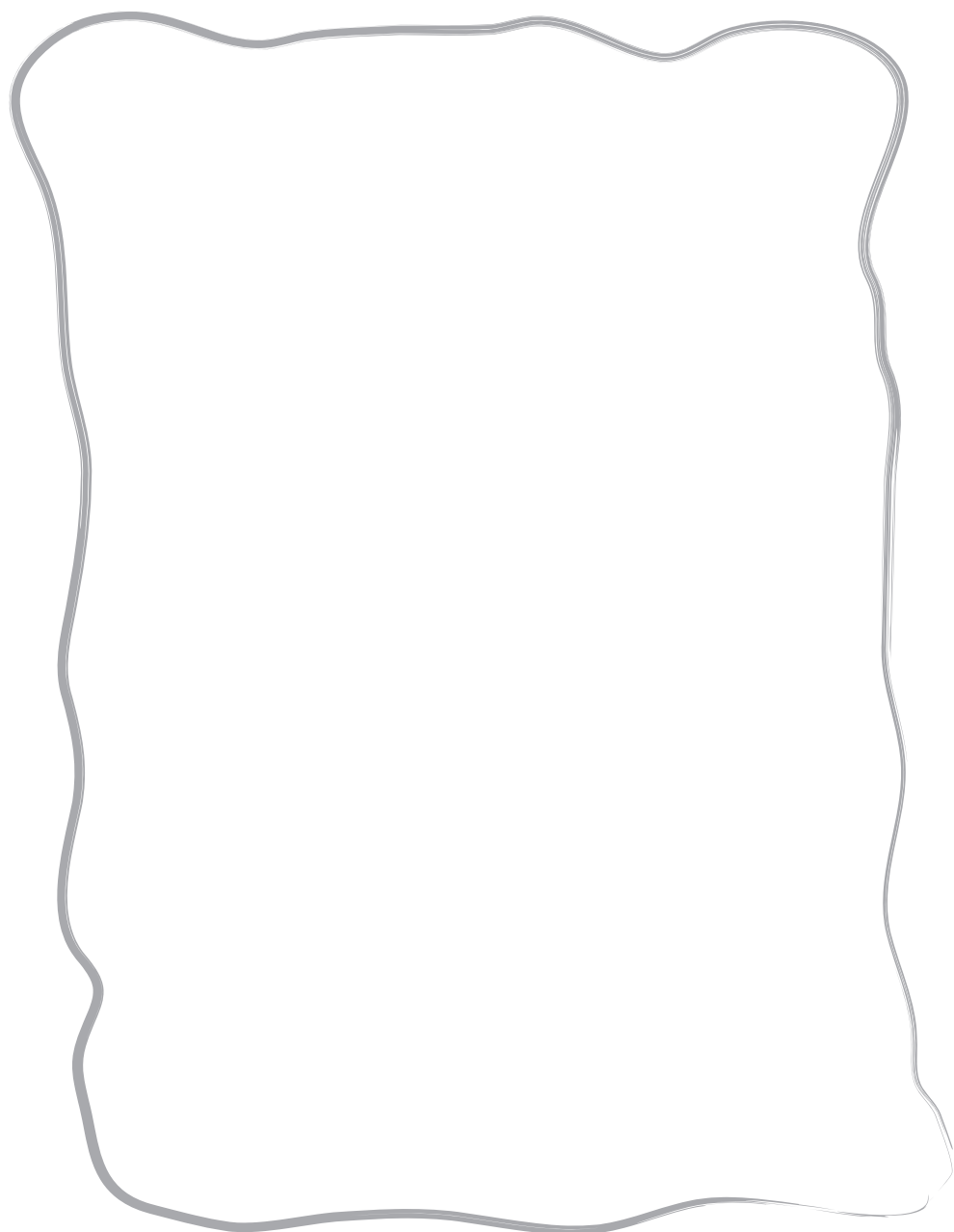
# ДНЕВНИК НАСТРОЕНИЯ»

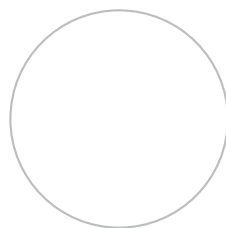
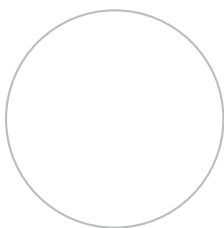
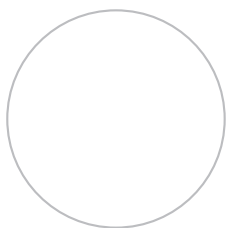
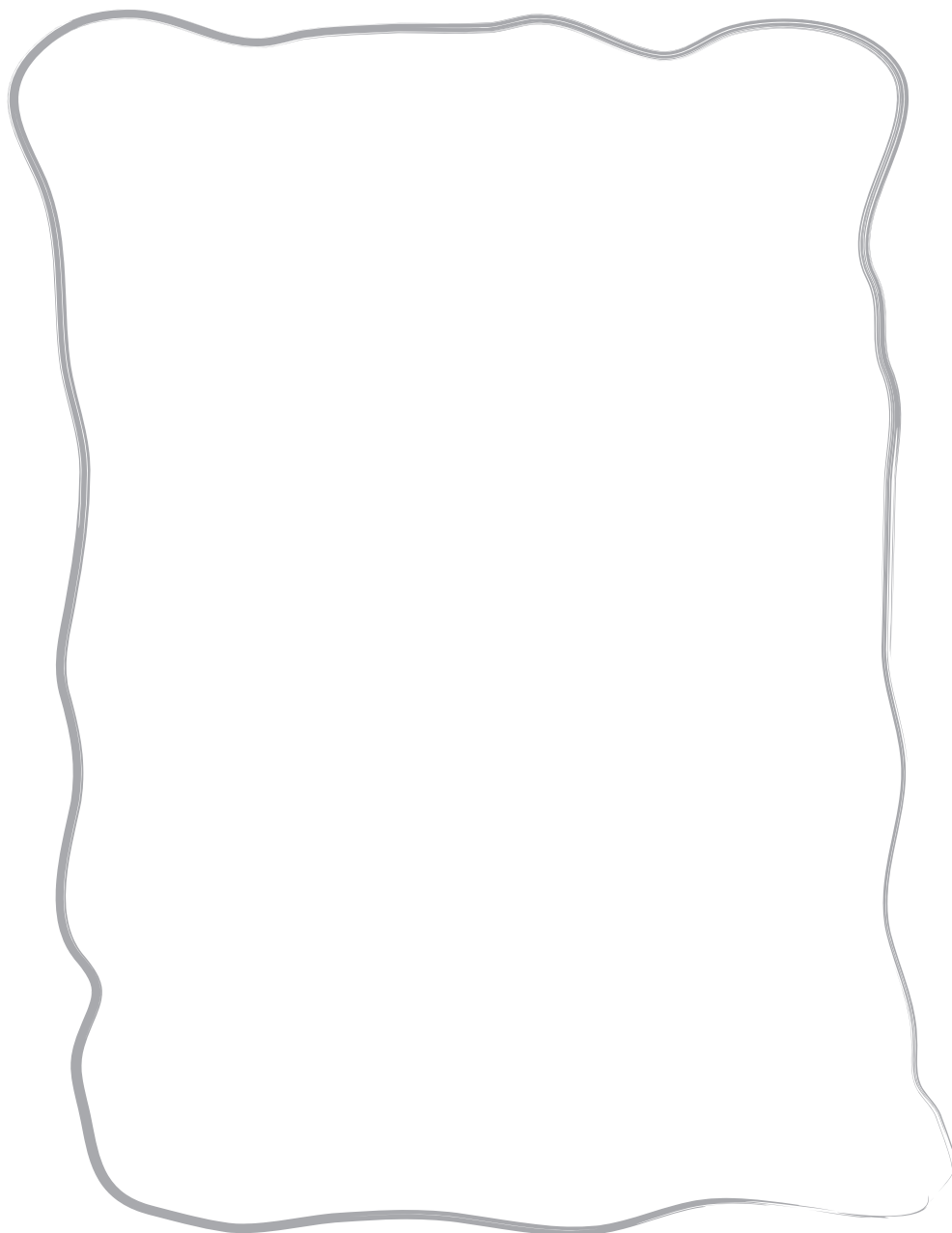
Попросите ребенка каждый день рисовать его настроение. Пусть назовет свои эмоции и изобразит их смайликами.

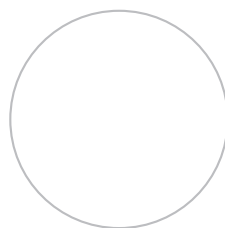
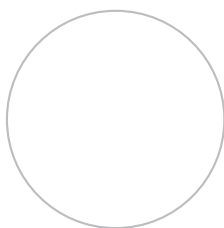
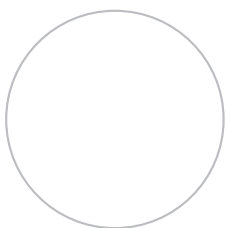
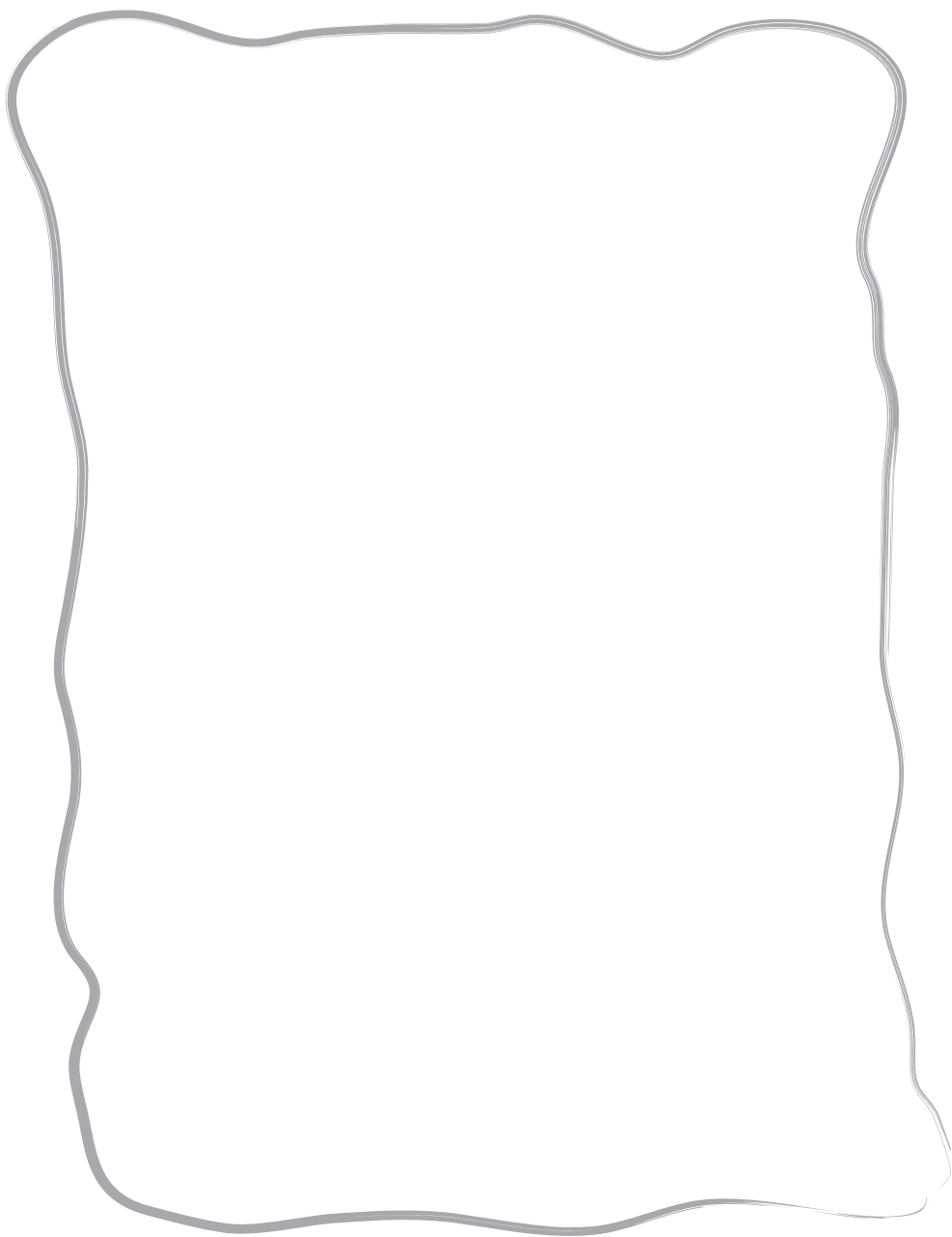


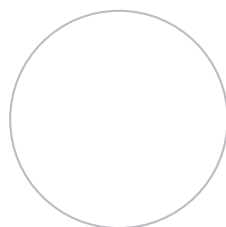
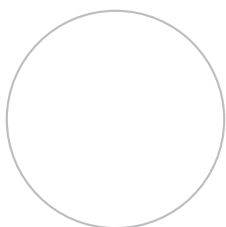
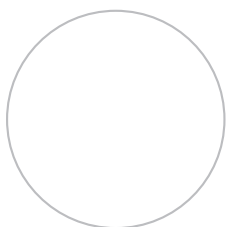
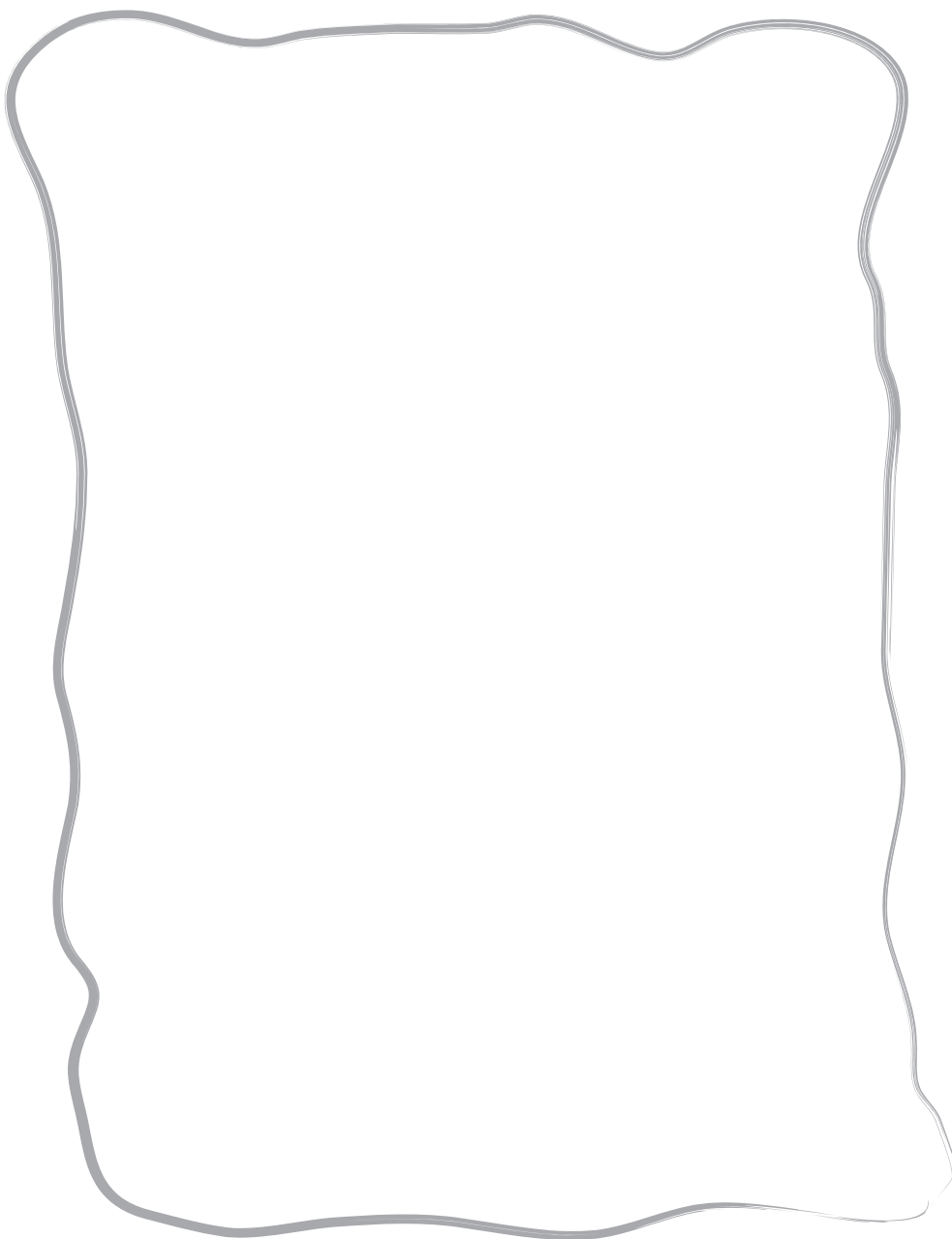


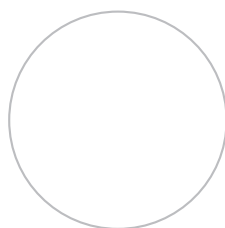
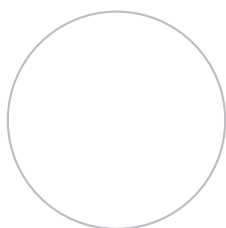
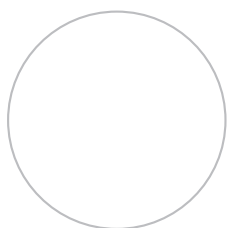
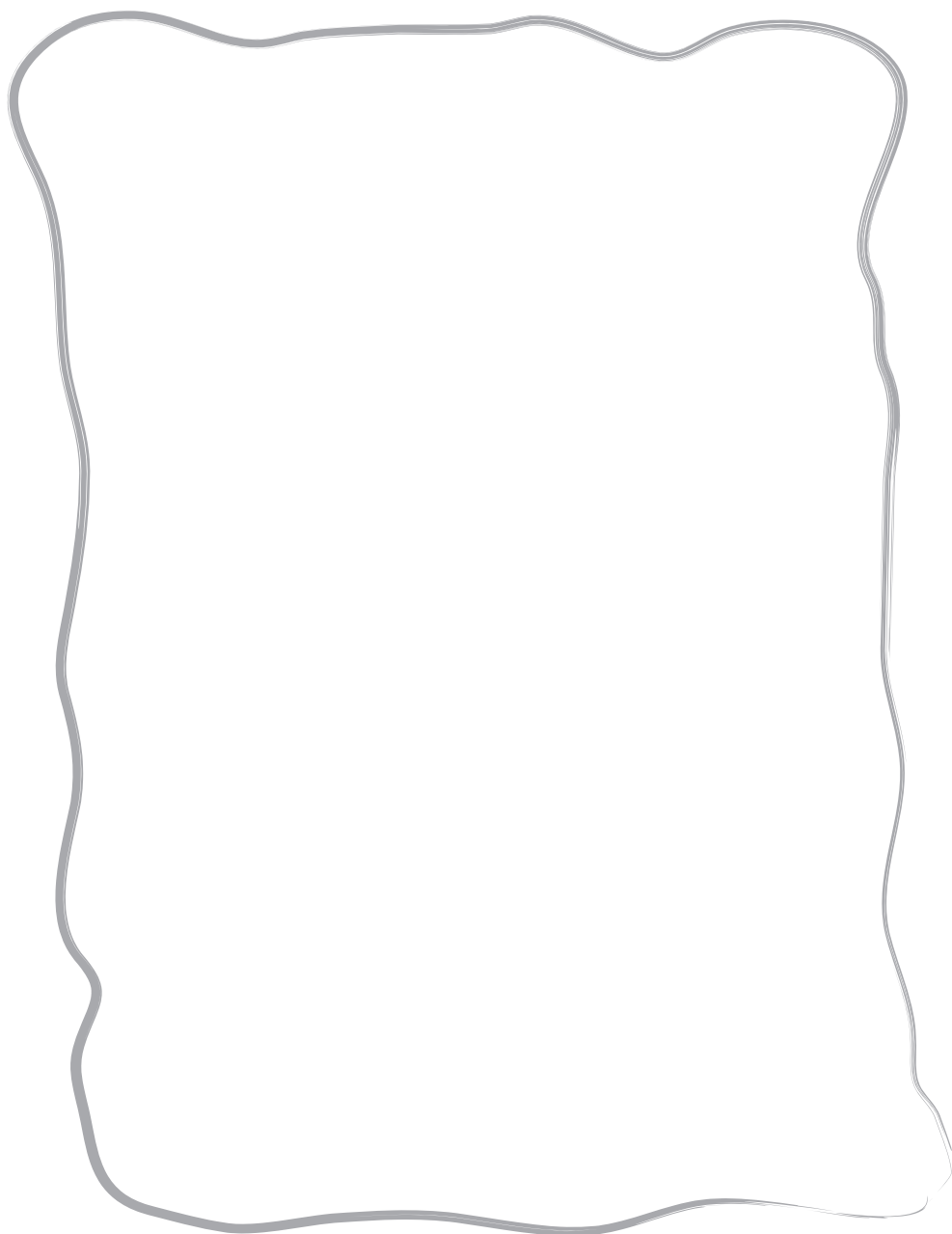


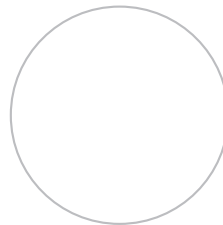
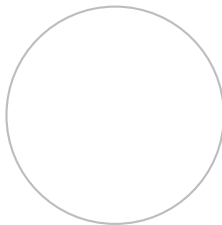
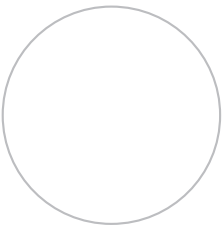
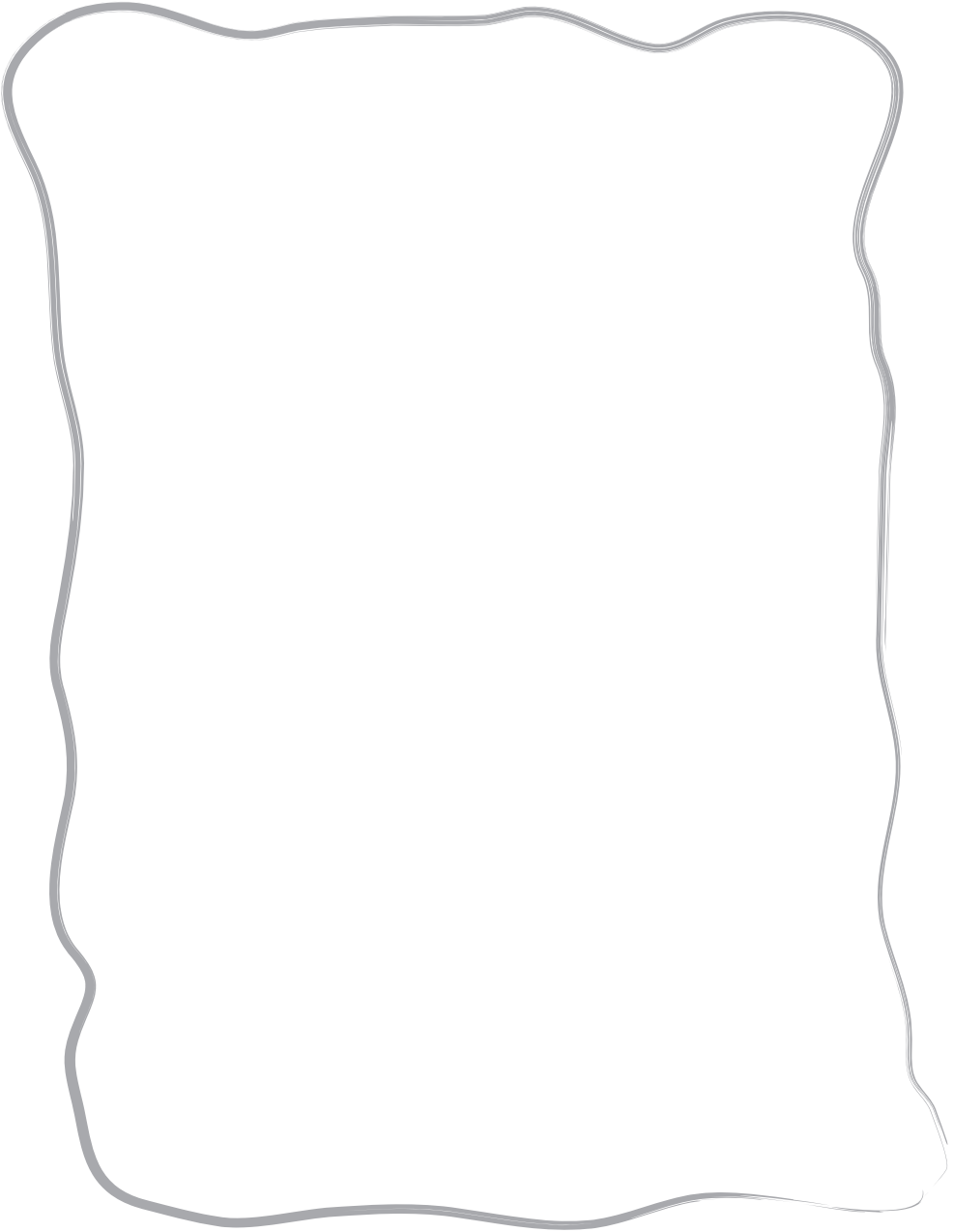


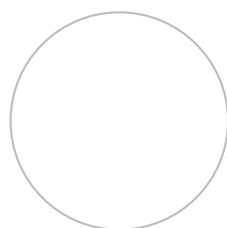
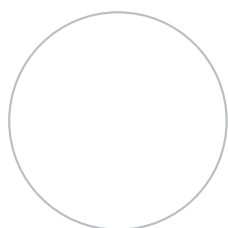
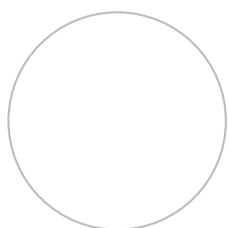
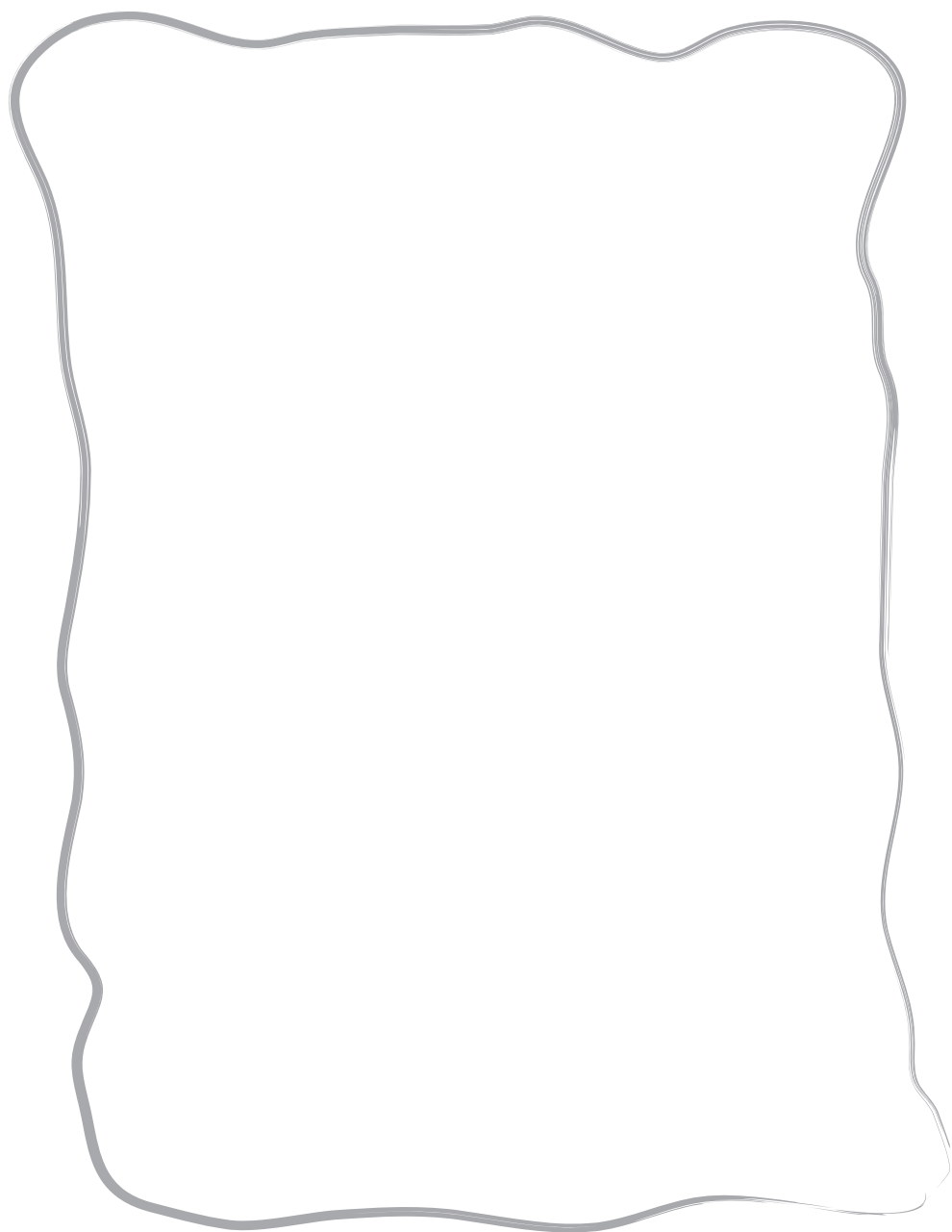


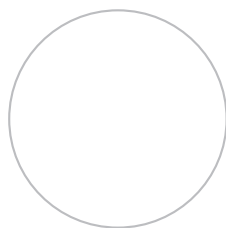
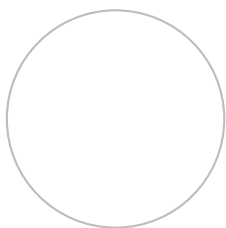
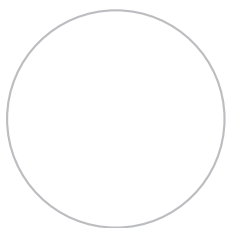
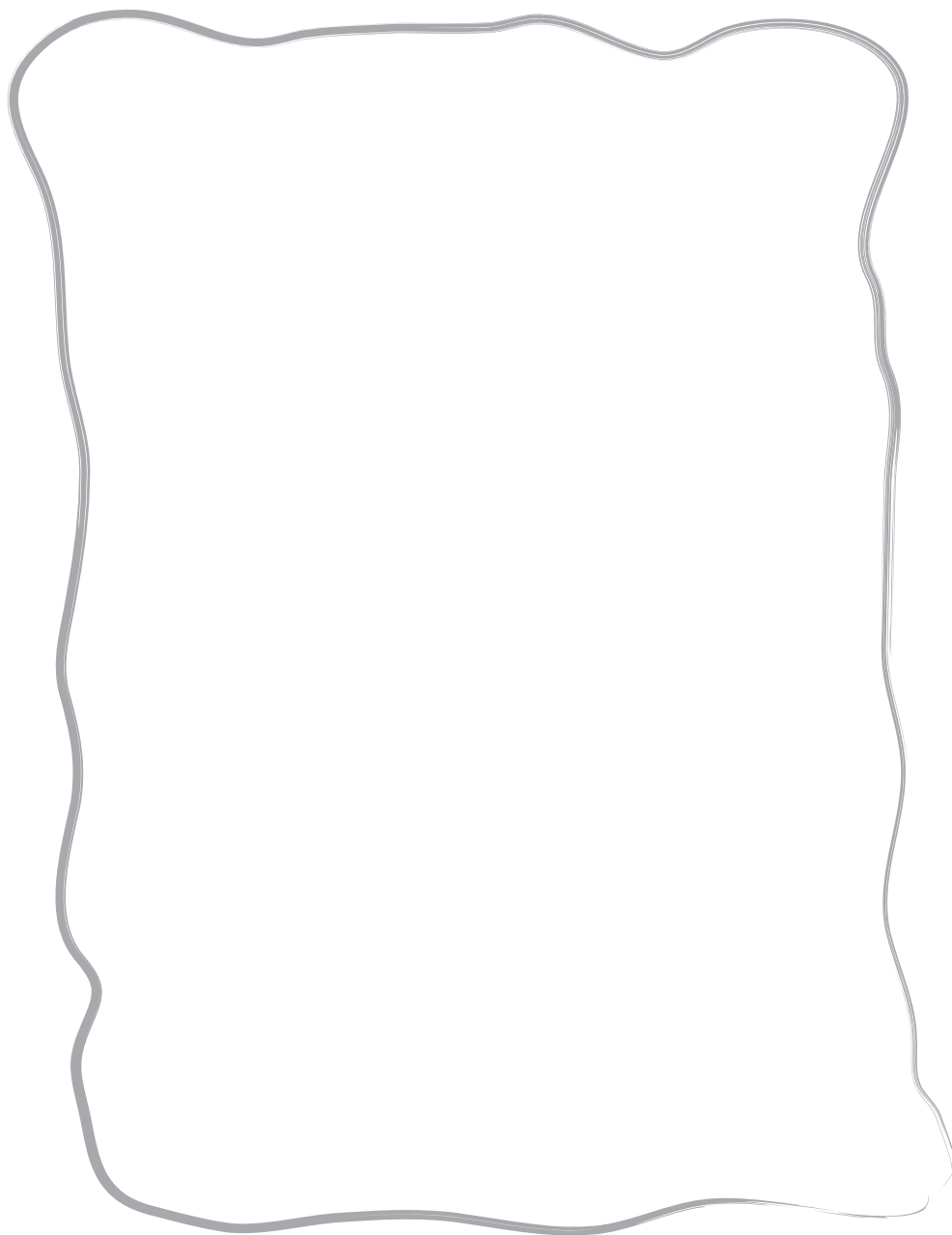


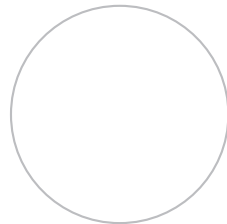
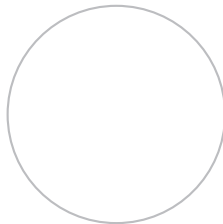
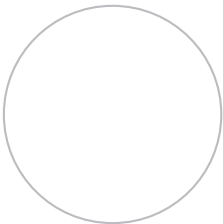
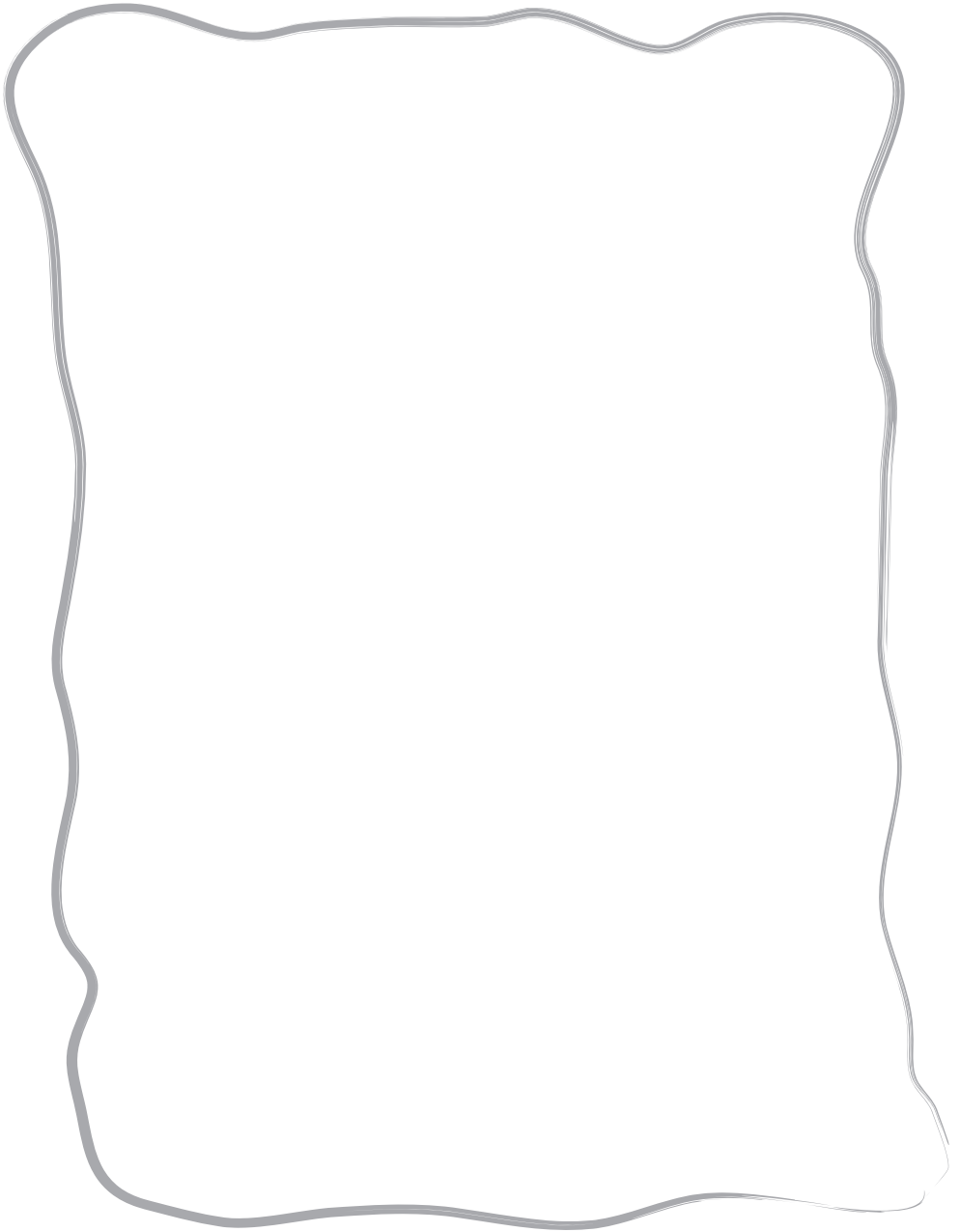


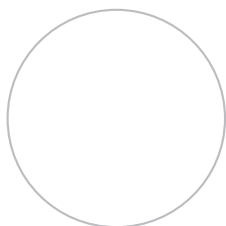
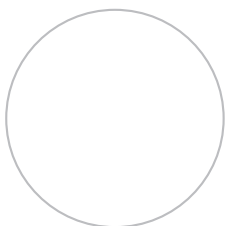
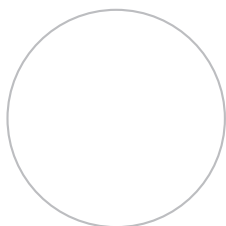
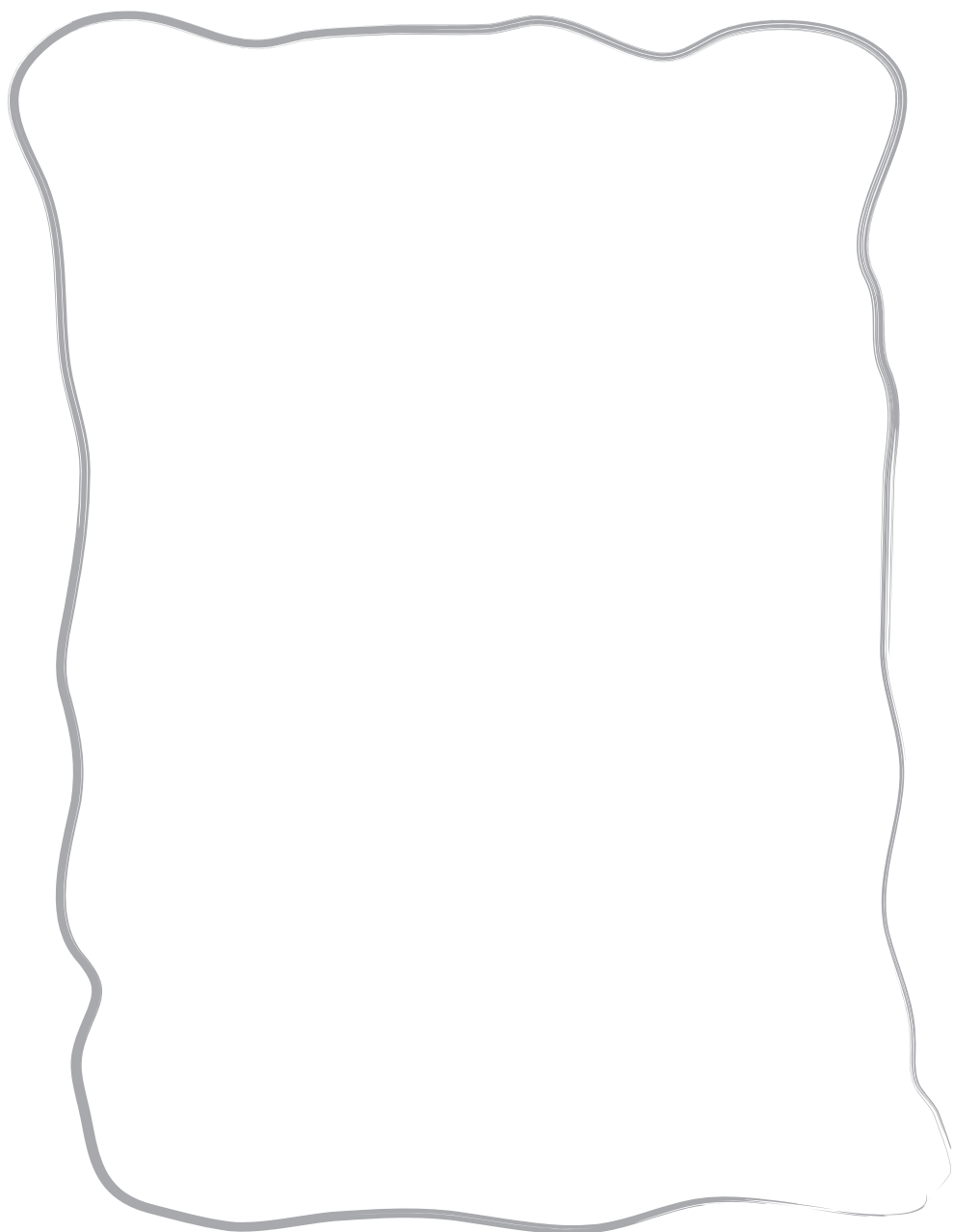


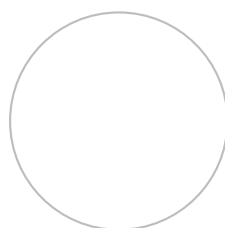
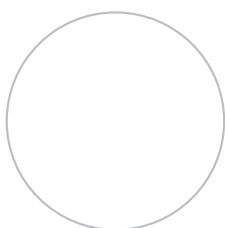
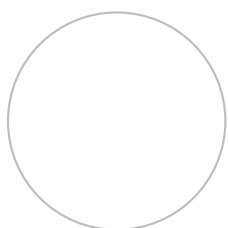
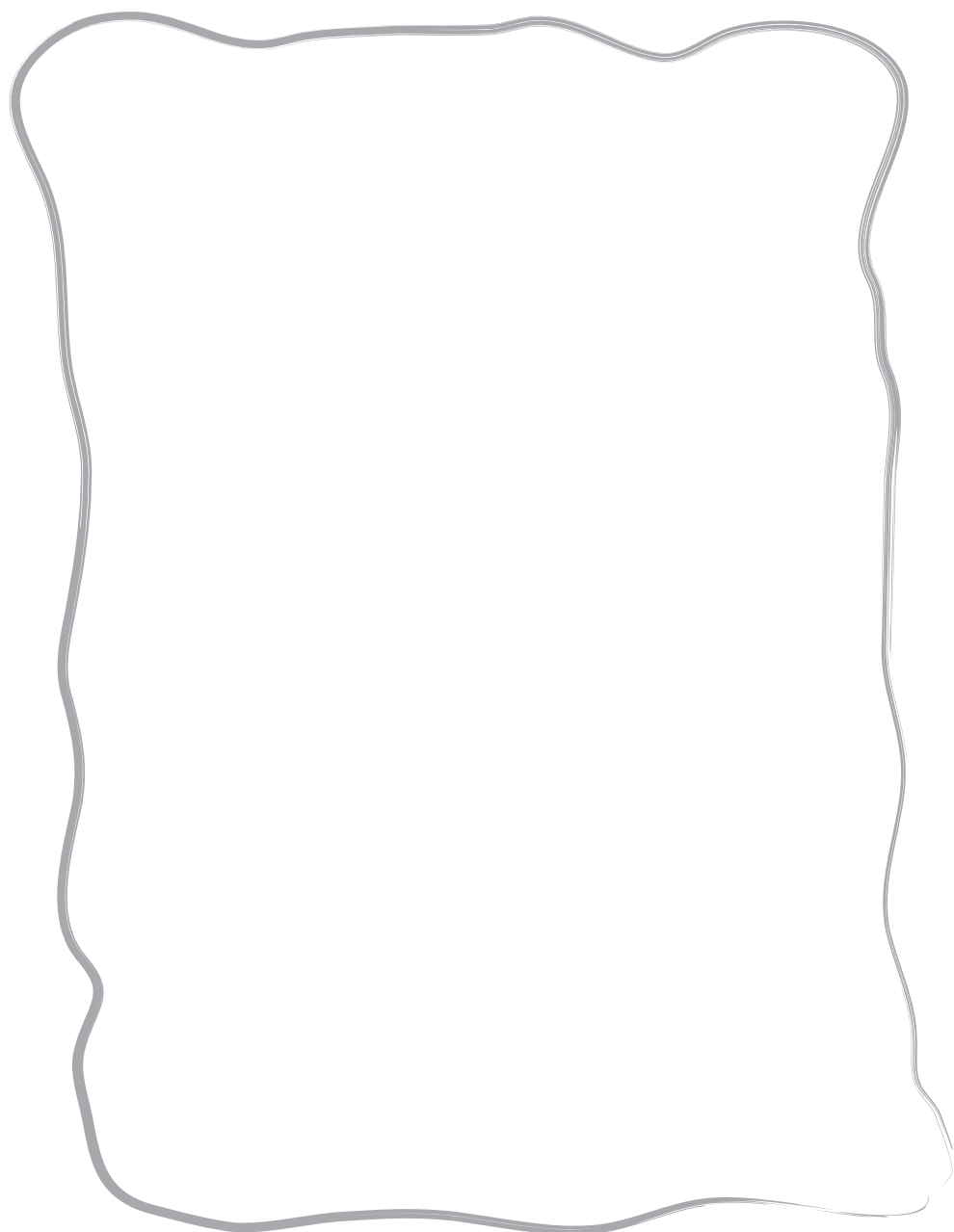












# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| <b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>                                           | 2  |
| <b>КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ</b>                            | 4  |
| <b>ИГРА ПЕРВАЯ: узнай себя и свои чувства</b>                | 5  |
| <b>Задание 1. Вопросы и ответы</b>                           | 12 |
| <b>Задание 2. Делаем волчок</b>                              | 13 |
| <b>ИГРА ВТОРАЯ: какие бывают эмоции?</b>                     | 14 |
| <b>Задание 3. Какая эмоция сильнее?</b>                      | 16 |
| <b>ИГРА ТРЕТЬЯ: зачем нужны эмоции?</b>                      | 20 |
| <b>Задание 4. Давай-ка вспомним!</b>                         | 25 |
| <b>Задание 5. «Я удивлюсь, если...»</b>                      | 26 |
| <b>Задание 6. Изображаем все шесть эмоций</b>                | 27 |
| <b>Задание 7. Угадываем эмоцию</b>                           | 28 |
| <b>Задание 8. Читаем эмоции</b>                              | 28 |
| <b>ИГРА ЧЕТВЕРТАЯ:</b>                                       |    |
| <b>как еще проявляются эмоции?</b>                           | 30 |
| <b>Задание 9. Изображаем эмоцию с помощью движений тела</b>  | 31 |
| <b>Задание 10. Определяем эмоцию с помощью движений тела</b> | 32 |
| <b>Задание 11. Угадываем эмоцию по голосу</b>                | 33 |
| <b>ИГРА ПЯТАЯ: эмоции у животных</b>                         | 34 |
| <b>Задание 12. Разгадываем эмоцию собаки</b>                 | 35 |
| <b>Задание 13. Разгадываем эмоцию кошки</b>                  | 36 |
| <b>ИГРА ШЕСТАЯ: рисуем эмоции</b>                            | 37 |
| <b>Задание 14. Рисуем линии эмоций</b>                       | 38 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ИГРА ШЕСТАЯ: рисуем эмоции (продолжение)</b>               | 45  |
| <b>Задание 15. Рисуем цвет эмоций</b>                         | 47  |
| <b>ИГРА СЕДЬМАЯ: рисуем настроение</b>                        | 62  |
| <b>Задание 16. Рисуем свое настроение</b>                     | 63  |
| <b>ИГРА ВОСЬМАЯ: ожидание и эмоции</b>                        | 63  |
| <b>Задание 17. Находим близкие эмоции</b>                     | 67  |
| <b>Задание 18. Рисуем смайлик для каждой эмоции</b>           | 70  |
| <b>Задание 19.</b>                                            | 70  |
| <b>Задание 20. Размышляем об эмоциях</b>                      | 72  |
| <b>Задание 21. Составляем эмоциональную карту человека</b>    | 82  |
| <b>ИГРА ДЕВЯТАЯ: башни эмоций</b>                             | 95  |
| <b>Задание 22. Рассматриваем свою ситуацию с разных башен</b> | 100 |
| <b>Задание 23.</b>                                            |     |
| <b>Рассматриваем с разных башен истории на рисунках</b>       | 101 |
| <b>Задание 24. Что делать с негативными эмоциями</b>          | 103 |
| <b>Задание 25. Если появилась негативная эмоция...</b>        | 106 |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>                                             | 106 |

# ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ В СЕРИИ «ЛЕНИВАЯ МАМА»:



**Быкова, Анна Александровна.**

Б95

Как подружить детей с эмоциями. Советы «ленивой мамы» / Анна Быкова. – Москва : Издательство «Э», 2018. – 128 с. : ил. – (Ленивая мама).

Если в книге «Секреты спокойствия «ленивой мамы» речь шла о том, как маме обрести гармонию с собой, то в новой книге педагога, психолога и автора серии бестселлеров «Ленивая мама» Анны Быковой речь идет об эмоциях детей. Задачки, шахматы, английский – каждый родитель знает, для чего он учит этому ребенка. А вот разбираться в эмоциях, тонко чувствовать, что происходит в твоей душе или душе другого человека, владеть собой – можно ли этому научить детей, да и зачем? Анна Быкова объясняет родителям, почему ребенка обязательно нужно познакомить с миром эмоций и как это сделать легко и весело. Здесь вы найдете примеры диалогов с детьми, увлекательные упражнения, игры, с помощью которых можно подружить ребенка с эмоциями.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-092458-5

© Быкова А., текст, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЛЕНИВАЯ МАМА

**Быкова Анна Александровна**

**КАК ПОДРУЖИТЬ ДЕТЕЙ С ЭМОЦИЯМИ**

**Советы «ленивой мамы»**

Директор редакции *Е. Капьев*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Е. Олейник*. Художественный редактор *Е. Гузнякова*

В оформлении обложки использована иллюстрация: Alexandra Dikaia / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Alexandra Dikaia, Alexey Belyaev, Audrius Merfeldas, Edilus, etnika, Inspiring, Ivan Kudri, Jozef Klopacka, Julia Gulevataya, Katerina Pereverzeva, Kateryna Kon, Kopirin, Lena Bukovsky, Lidia Kubrak, linlypu, Luria, markara, Midiwaves, Moolkum, Natash, olies, oxium, Pavel Yavnik, Prostock-studio, Tarzhanova, Tim Drake, Vagengeim, Watchmaker / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 ұй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 13.02.2018. Формат 70х100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,37.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-092458-5



9 785040 924585 >

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:

один клик до книги





Если в книге «Секреты спокойствия «ленивой мамы» речь шла о том, как маме обрести гармонию с собой, то в новой книге **педагога, психолога и автора серии бестселлеров «Ленивая мама» Анны Быковой** речь идет **об эмоциях детей**. Математика, шахматы, английский – каждый родитель знает, для чего он учит этому ребенка. А разбираться в эмоциях, тонко чувствовать, что происходит в твоей душе или душе другого человека, владеть собой в разных ситуациях – можно ли этому научить детей, да и зачем? Анна Быкова объясняет родителям, почему ребенка нужно познакомить с миром эмоций и как с помощью игр и увлекательных заданий сделать это легко и весело.

**В книге вы найдете примеры диалогов с детьми, увлекательные упражнения, игры, с помощью которых можно подружить ребенка с эмоциями.**

### **Зачем нужна эта книга:**

- Чтобы научиться лучше понимать своего ребенка
- Чтобы объяснить ему, как он сам может понять других людей
- Чтобы, в итоге, дать ему возможность понять самого себя

---

«В новой книге Анна Быкова рассказывает, как научить детей переживать стресс и владеть собой: согласитесь, бесполезные в современном мире навыки. Для этого можно в игровой форме объяснить ребенку, что такое эмоции, какими они бывают, а главное — научить их проявлять и проживать».

**Ольга Чернова, главный редактор**

**ДЕТИ@mail.ru**

### **БОМБОРА**

Бомбора — это новое название Эксмо Non-fiction, лидера на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

**fb @ bomborabooks**  
**www.bomбора.ru**

ISBN 978-5-04-092458-5



9 785040 924585 >