

## 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.

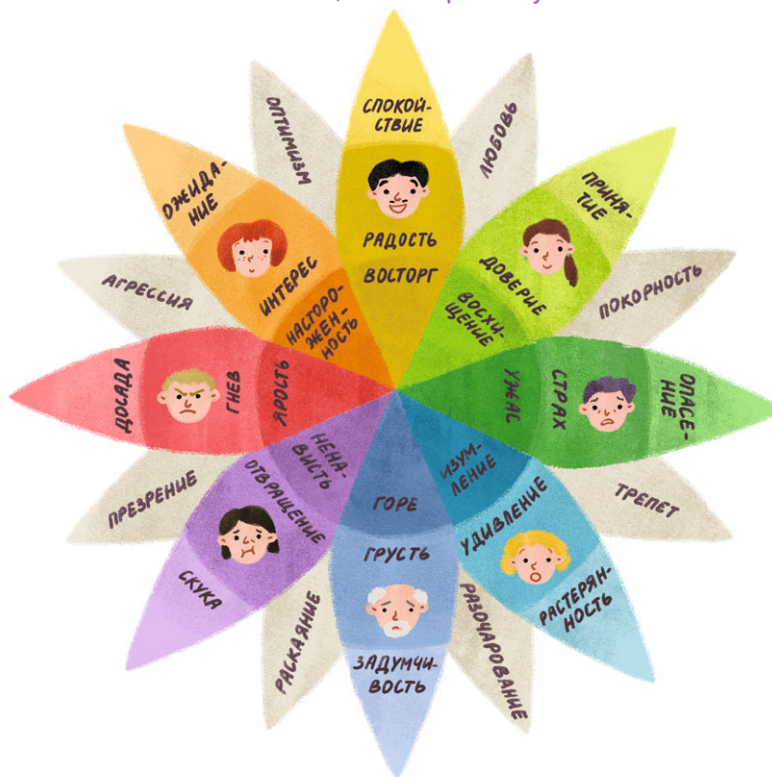
Все задания, собранные в книге, универсальны и подходят для работы со многими нересурсными состояниями. Практики, которые вам особенно приглянутся, можно использовать отдельно от книги так часто, как это будет необходимо. Уверены, что, помогая ребёнку выполнять задания, вы сможете повысить и свой уровень 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. Удивление — 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



поиграйте с ребёнком



помогите написать



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

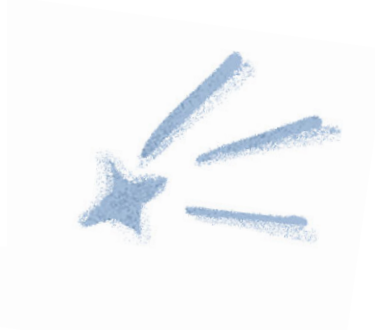
Планета грусти .....50

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!

