

СОДЕРЖАНИЕ

АНЯ И ЭМОЦИИ

Аня стесняется	4
Аня злится	12
Аня ревнует	20
Аня счастлива	28
Аня боится	36

БУДЬ МОЛОДЦОМ, АНЯ!

Почему ты меня не слушаешься, Аня?	44
За столом надо вести себя прилично, Аня!	52
Будь вежливой, Аня!	60
Убери пальцы из носа, Аня!	68
Нельзя хотеть всё сразу, Аня!	76

АНЯ ЗАБОТИТСЯ О НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ

Давайте не будем мусорить!	84
Не забудь выключить!	92
Слишком много пластика!	102
Давайте перерабатывать бумагу!	110
Не всё надо выбрасывать в мусор!	120

АНЯ

И

ЭМОЦИИ



Аня стесняется

Вот уже несколько дней класс Ани очень занят: вместе с учителями Петром Васильевичем и Ларисой Ивановной дети готовятся к весеннему спектаклю. Это большое событие, в котором будет участвовать вся школа!

В спортзале уже установили деревянную сцену и расставили длинные ряды стульев для зрителей. На детей придут посмотреть родители, дедушки, бабушки, братья, сёстры, друзья... в общем, все!

— Мне не нравится выступать на сцене, — жаловался Саша. — Не люблю читать стихи...

— Вот поэтому ты и играешь дерево: тебе надо будет просто стоять, не двигаясь, и произнести одну строчку! Идеальная роль для тебя! — рассмеялась Марина.





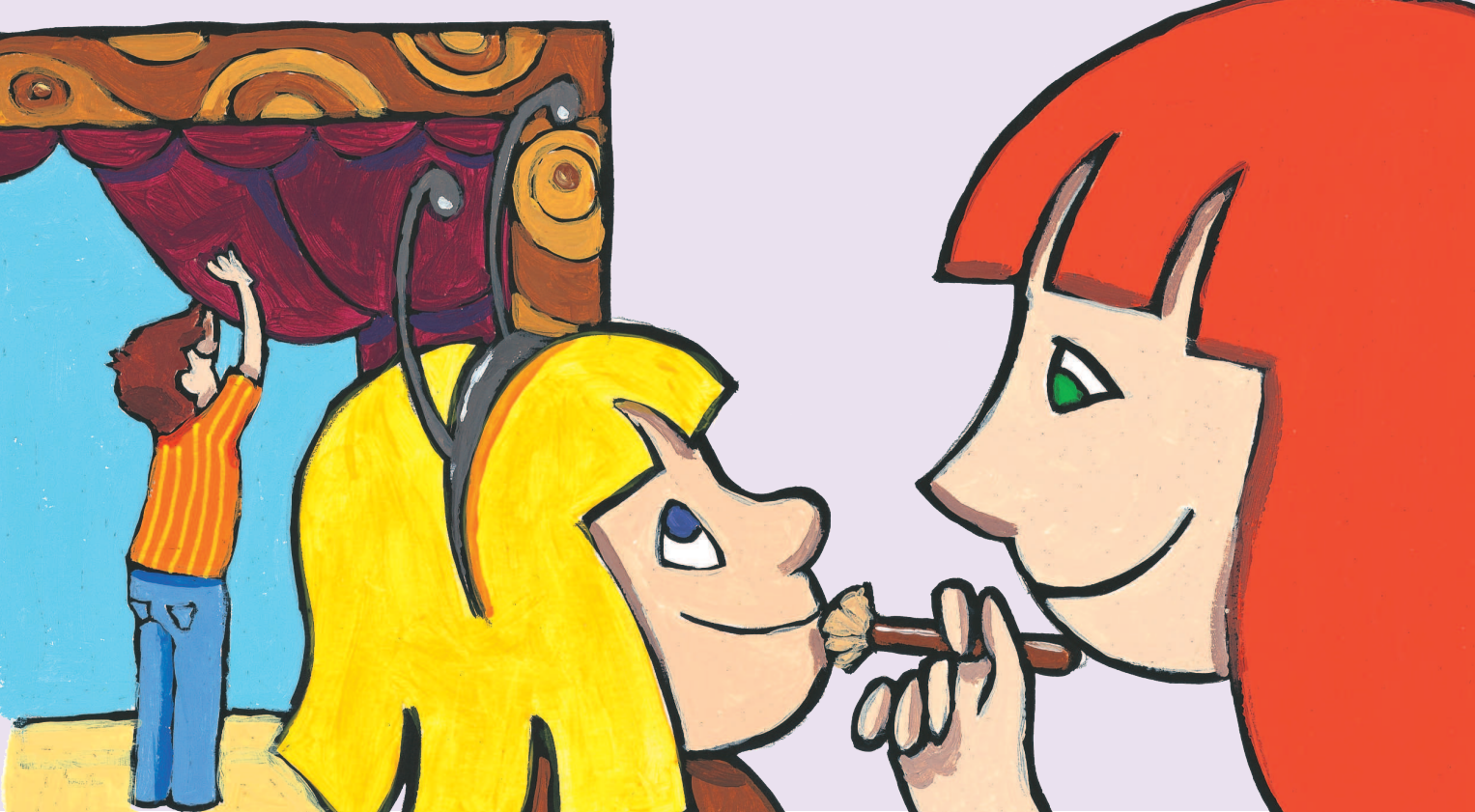
— Конечно, я сам её выбрал! — засмеялся Саша в ответ.

Сама Марина играет ласточку, это главная роль в спектакле. У неё чёрно-белое платье с раздвоенным хвостом, и она первой начнёт читать стихи, как только откроется занавес.

А Аня будет маком, ей надо прочесть скороговорку. У неё уже готов красивый красно-зелёный костюм. Аня просто ждёт не дожждётся, когда папа и мама увидят её на сцене!

На уроках Аня любит читать стихи наизусть, ей нравится, когда её слушают одноклассники. Стихи с рифмами так легко запоминаются!





Наконец настал долгожданный день. Вся школа пришла в движение: волнуются все — и дети, и учителя!

У Ларисы Ивановны очень много дел, она должна загримировать маленьких актёров и помочь им надеть костюмы. У Петра Васильевича дел не меньше: он устанавливает свет на сцене и вешает занавес, который сам сшил из огромного куска бархата.

А тем временем в спортзал пришли первые зрители и заняли свои места. Саша увидел из-за занавеса родителей. Лиза также разглядела маму и бабушку и помахала им рукой.

— Смотри, твоя семья тоже пришла! — сказали Ане друзья.

Аня выглянула из-за занавеса и увидела, как на стульях для зрителей рассаживались папа, мама, Митя, бабушка Оля, бабушка Наташа, дедушка Лёня и дедушка Вася. Как странно! Они все пришли посмотреть на неё!

Осталось несколько минут, потом откроется занавес. И вдруг Аня почувствовала, как сильно у неё бьётся сердце. Пу-пум, пу-пум, пу-пум!

Пётр Васильевич наконец открыл занавес, и Марина, лёгкая и уверенная в себе, вышла на сцену и прочитала стихи.

После неё перед зрителями появились Лиза, Даша и Оксана. Они изображали ромашек. А потом вышли Сергей и Лёша, переодетые кузнечиками. Все читали стихи, и каждый получал свою порцию аплодисментов.



А между тем сердце у Ани ускорилось. Теперь оно стучало так: пу-пу-пум, пу-пу-пум, пу-пу-пум!

Ей пора на сцену, но скороговорка вылетела у девочки из головы. «Я всё забыла!» — чуть не плача, повторяла она про себя и не двигалась с места, замерев за занавесом.

Ларисе Ивановне даже пришлось шепнуть ей:

— Аня, ну что же ты? Твоя очередь!

Аня вышла на сцену под аплодисменты зрителей. Она видела, как в глубине спортзала папа с мамой машут ей рукой, а бабушка Наташа посылает воздушные поцелуи. Но, как только наступила тишина, лицо у Ани стало красным и очень-очень горячим.



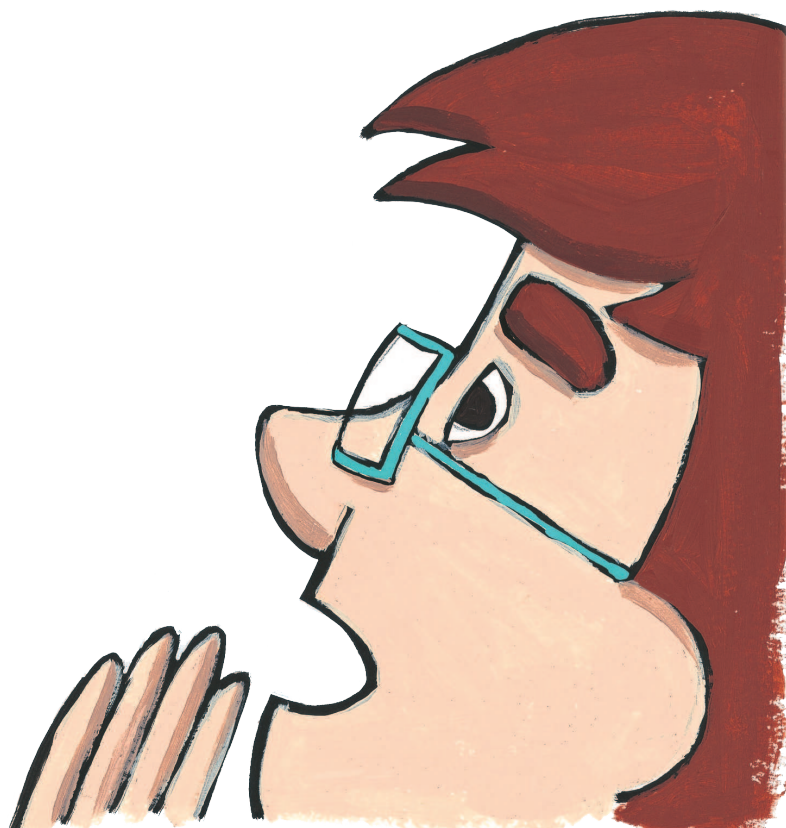
Скороговорка, которую ей надо прочитать, застряла у неё в горле и не хочет выходить. А ведь она всю неделю много раз читала её наизусть.

Аня даже не помнила, как та начинается. «Пришла весна...» или «Весна пришла...», а может, «Весна красна...». Секунды тишины казались часами, и у Ани начали дрожать ноги.

Ей стало очень стыдно!

К счастью, Пётр Васильевич, сидевший в первом ряду, очень тихо, чтобы никто из зрителей не заметил, подсказал ей первую строчку.

— Пришла весна! Весна — красна! — тут же подхватила Аня.

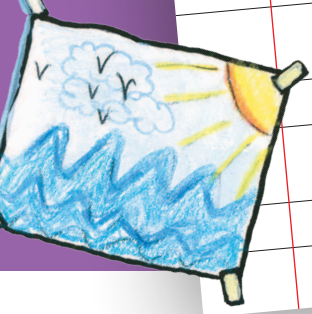




И вся скороговорка вдруг вылетела из её уст с первого до последнего слова. Пётр Васильевич только чуть-чуть помог Ане, и она перестала стесняться. Зрители ей зааплодировали.

— Простите! Я вдруг всё-всё забыла! — объясняла Аня учителю, когда спектакль закончился.

— Не переживай, — успокоил её Пётр Васильевич. — Смущение — это очень хитрое чувство: оно всегда приходит, когда его не ждёшь, и специально для того, чтобы поставить тебя в трудное положение. Главное встретиться с ним лицом к лицу и не убежать. Что ты и сделала! Молодец, Аня!



АНЯ РАЗМЫШЛЯЕТ



Иногда я очень сильно стесняюсь. Например, когда надо поздороваться с каким-нибудь папиным другом, которого не знаю. Или когда подружки бабушки Оли начинают меня хвалить. А ещё я стесняюсь, когда у Саши бывает день рождения и его надо поздравить и поцеловать... Беее! Я даже краснею немного!

Но Саша тоже стесняется, когда Пётр Васильевич ставит нас в пары и просит, чтобы мы дали друг другу руку. Это очень смешно! Саша становится таким красным! У него лицо бывает такого же цвета, как его рыжие волосы! А Марк ещё начинает кричать: «Саше нравится Аня, Саше нравится Аня!». И тут я тоже становлюсь красной. Уфффф, не хочу я никому нравиться!

ТЫ ТОЖЕ ИНОГДА СТЕСНЯЕШЬСЯ?

- 1. Если ты краснеешь, и друзья начинают смеяться над тобой, просто посмейся вместе с ними и скажи: «Ничего не поделаешь, мне очень идёт красный цвет!».
- 2. Когда стесняешься, старайся думать о чём-нибудь смешном и нелепом, например, представь себе учительницу с длинной белой бородой, как у Деда Мороза! Смех поможет тебе победить смущение!
- 3. Все вокруг знают, что ты краснеешь из-за любого пустяка? Над этим тоже можно посмеяться: вырежи из листа бумаги два круга, а потом раскрась их, как хочешь: в синий, жёлтый, зелёный цвет. В нужный момент останется только приклеить их к щекам скотчем. Представляешь, как все будут смеяться, когда ты вдруг закричишь: «Сегодня я не буду краснеть, я лучше позеленею!».

Аня злится

Сегодня у Ани плохой день. Когда дедушка Лёня забирал её с дзюдо, он сразу заметил недовольное лицо внучки. И дедушка понял, что Аня злится! А она злилась так сильно, что, войдя в дом, напрямик направилась в свою комнату, не поздоровавшись ни с котом Ахиллом, ни со щенком Лори, которых обычно целовала первыми!

Аня так злилась, что ей даже не хотелось играть с куклой Катей или кроликом Гошей. Она уселась на кровать, но тут заметила, что рядом лежит игрушка её младшего брата Мити.

— А это что делает на моей кровати? — проворчала Аня и сбросила игрушку на пол.





Когда Митя увидел, что его жираф валяется на полу пузом вверх, он разревелся во весь голос.

— Дедушкаааа! Аня плохаяяяя! — завопил Митя, глотая слезы.

— Плакса, плакса, плакса! — закричала в ответ Аня и начала дразнить брата. — Уа-уа-уаааа!

— Аня, перестань! — вмешался дедушка. — Ты что, не видишь, что так он ещё громче плачет?

Девочка решила не отвечать и сменила тему:

— Дедушка, ты купил мне последний номер журнала с животными?

— Нет, в киоске сказали, что он ещё не вышел и будет только в пятницу.

— Уф! А мне он нужен сейчас! — снова начала ворчать Аня.

— Так, Аня! — не выдержал дедушка. — Ты только и делаешь, что злишься. И то тебе не так, и это не эдак. Что с тобой сегодня? Что случилось?



— Случилось, что в школе птичка, которую я слепила из глины, развалилась на три части, Саша и Марк кривлялись и отвлекали меня, и я ничего не поняла на уроке про «тут» и «там». А потом ещё на дзюдо я всё делала не так, и тренер даже накричал на меня!

— Понятно. Слушай, а может, это ты сегодня такая, что тебе всё не так, — предположил дедушка. — Обычно ты смеёшься, когда Саша и Марк кривляются! Что-то я не помню, чтобы они тебя раньше отвлекали.

— А сегодня... а сегодня отвлекли! — немного обиженно буркнула Аня.

— Ну, не знаю. Мне кажется, на тебя как-то плохо действует этот серый, дождливый день, — улыбнулся дедушка.

