

ПРО МИРУ  
И ГОШУ

ПРОСТО  
ВАЖНОМ



ДАВАЙ  
ПОГОВОРИМ

ОБ ЭМОЦИЯХ

# ПРИВЕТ, РОДИТЕЛИ!

Этот материал – помощь вам и детям. Первая часть – только для взрослых. Советую почитать ее без ребенка, вникнуть в суть, чтобы быть готовыми к разговору с детьми. Вторая часть – работа с детьми. Но давайте лучше забудем слово “работа”. На самом деле, это просто время вместе, когда вы можете лучше узнать друг друга.

Каждый раз, когда вы будете садиться с ребенком за этот документ, вам нужно:

- Открыть YouTube и посмотреть мультик (в документе написано, какой именно). Не страшно, если вы его уже смотрели.
- Обсудить с ребенком эмоции, которые герои испытывали в конкретные моменты (они также изображены на картинках)
- Следующим шагом постараться вспомнить, когда ребенок испытывал аналогичные эмоции сам. Вполне вероятно, он не сможет вспомнить сразу. Тогда проще всего начать со своего примера. “Знаешь, я последний раз злилась, когда...”

Помните, что эмоциональная безопасность – ключевое ощущение в таких разговорах. О ней вы можете почитать ниже.

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Способность понимать и различать свои собственные эмоции, а также уметь ими управлять – инструментарий для того, как ребёнок будет реагировать на те или иные жизненные ситуации. Например, вместо того, чтобы кинуть металлической машинкой в стену, ребёнок может сказать: «Мама, я злюсь. Я так хотел надеть ботинки первым, а ты меня опередила». Даже если потом он заплачет и будет искать утешения в ваших объятиях, это всё равно значит, что он на верном пути к управлению эмоциями.

Другой пример. Вместо того, чтобы кататься по полу магазина из-за того, что вы не купили леденец на палочке, ребенок расскажет, что мечтал об этом леденце с тех пор, как вы вошли в магазин или даже раньше, и ему очень обидно, что он его не получил.

Или вместо того, чтобы силой отнять у друга игрушку на площадке, ребёнок попробует договориться играть по очереди/предложит взамен свою игрушку.

Или в саду/школе он не будет драться в ответ на обзывательства, а четко и прямо скажет, что ему это неприятно и попросит остановиться.

Это кажется почти невозможным, потому что мы не ожидаем от ребенка такого уровня осознанности. Для многих из нас подобное поведение кажется противоестественным. Ребенок падает на пол и кричит, ребенок рыдает посреди улицы, ребенок отказывается идти в школу и не выходит из комнаты, – всё это привычный нам сценарий. А ребенок, рассуждающий о своих чувствах – это странно. Однако именно истерики, слезы и отказ сотрудничать так злят и тревожат родителей. Именно поэтому из точки А в точку Б идти важно и можно.

Это совершенно НЕ означает, что в вышеперечисленных ситуациях:

- вы должны заново устроить конкурс с надеванием ботинок и проиграть
- вы сразу же должны пойти к кассе и купить леденец
- друг пойдет на уступку и отдаст машинку
- одноклассники в школе перестанут обзываться

Понимание своих эмоций не гарантирует ребенку сиюминутное исполнение его желаний. Однако его психологическое состояние будет намного более стабильным, чем когда он/она дерется, кидается вещами, отбирает игрушки и обзывается в ответ. Понимание эмоций и управление ими, в первую очередь, благоприятно сказывается на эмоциональном состоянии ребенка. И, уже вторично, помогает всем окружающим людям. А что же нужно нам, родителям? Видеть своего ребенка счастливым, конечно.

Существуют исследования, которые доказали, что умение разбираться в своих эмоциях также благоприятно влияет на процесс обучения<sup>1</sup>.

Вспомните это чувство, когда вы пишете отчёт или читаете книгу уже полчаса, но все еще находитесь на первом абзаце. Вспомнили? Это как раз одна из ситуаций проявления неспособности управлять своими эмоциями. Вы пытаетесь читать, а мысли витают где-то в другом месте. А теперь представьте, что вам при этом нужно учиться весь день подряд, а потом еще делать уроки. Непросто, да? Вот так живут наши дети.

Когда ребёнок не понимает, что он чувствует, его переживания (и здесь неважно - позитивные или негативные) раздрают его изнутри, тем самым отвлекая от учебных процессов. Это может быть что угодно: ссора с другом, долгожданная поездка в парк аттракционов, обида на маму, покупка новых кроссовок. А чаще, это множество ситуаций вместе. И весь этот коктейль из совершенно разнообразных эмоций, которые ребёнок не успевает обработать и прожить, варится в нем и бурлит, мешая сосредоточиться на учебе.

Вместе эмоциональное развитие и когнитивное (развитие всех видов мыслительных процессов, таких, как восприятие, память, формирование понятий, решение задач, воображение и логика) способствуют обучению и другим процессам, в которых нужна концентрация внимания<sup>2</sup>. Вы когда-нибудь принимали решения на эмоциях? А что было потом, когда эмоции стихали? Жалели ли вы о принятых решениях?

Действительно, принятие решений сильно зависит от эмоций<sup>3</sup>. А значит, эмоции влияют на способность ребёнка (и человека в целом) идти к цели, по необходимости обращаться за помощью и строить отношения.

---

<sup>1</sup> Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011

<sup>2</sup> Cacioppo and Berntson, 1999

<sup>3</sup> Barrett and others, 2007

Эмоция – это то, что происходит внутри. Реакция на ситуацию – это то, что «выходит наружу». То есть злиться на маму – это эмоция. А кидать машинку в стену – это реакция. Действительно, умение управлять своими эмоциями в конкретном моменте формирует наше поведение в целом. И это навык, которому можно научить. Нам, родителям, приходится учить детей не только есть вилкой и завязывать шнурки, но и уживаться со своим эмоциональным миром.

Не думайте, что это касается только детей. Если ребенок кидает в стену машинку и его при этом не учат эмоциями управлять (не подавлять, а именно управлять), то в будущем он может кинуть в стену телефон, кричать на жену и детей или пойти выпить в бар, чтобы избавиться от внутренней фрустрации.

Чего НЕ стоит делать родителям в ответ на нежелательное поведение ребенка:

- Прибегать к физическим наказаниям (шлепки, толчки, подзатыльники и т.д.),
- Прибегать к психологическому насилию (сравнение, унижение, осуждение и т.д.),
- Обесценивать чувства ребёнка («Да ладно, не может быть так больно», «Ну что ты рыдаешь из-за ерунды»),
- Избегать разговоров на волнующие ребёнка темы, переводя тему на то, что важно вам («Нечего болтать, ты пыль-то протер?», «Рано тебе ещё об этом думать и разговаривать», «Иди делай уроки, займись делом»),
- Запрещать испытывать и выражать свои эмоции («Ну что ты кричишь, здесь же люди», «Не радуйся так сильно, плакать потом будешь» и т.д.).

Потому что это приводит к:

- Росту детской агрессии, антисоциальному поведению, низким интеллектуальным достижениям, сложностям в детско-родительских отношениях, депрессивным состояниям (постоянная лень, уныние), неврозам (бессонница, панические атаки) и т.д.<sup>4</sup> (как следствие физических наказаний),
- Низкой самооценке («в меня не верят собственные родители, как я могу поверить сам(а) в себя?»),
- Закрытости, неумению просить помощи («если я попрошу о помощи, люди подумают, что я слабый(ая), неумеха»),
- Тревожности («закрыта ли за мной дверь», «любят ли меня»),
- Стремлению к одиночеству («я не вижу смысла с кем-то общаться»),
- Низкой успеваемости<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> *Research on the Effects of Physical Punishment*, Anne B. Smith, Children's Issues Centre, University of Otago

<sup>5</sup> Raz & Zysberg, 2014

## ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО

Очень важно научиться самому и научить ребёнка отличать и разделять свои ощущения в теле от самих эмоциональных переживаний.

Например, если вы голодны, устали на тренировке, у вас болит живот, то, скорее всего, вы будете раздражены, будете чувствовать злость, может быть, апатию. И если вы устраните эти физические ощущения - утолите голод, отдохнёте, примете таблетку, - то негативные эмоции с высокой вероятностью вас покинут.

Но существует и обратная связь между эмоциями и их телесными проявлениями. Например, чувствуя злость, вы ощущаете учащённое сердцебиением. Если вам грустно, вы чувствуете ком в горле. Когда вы радуется, предвкушая что-то, вас мучает бессонница.

Ребенок, научившийся распознавать свои эмоции и регулировать их, вырастет человеком, который:

1. Не боится перемен, понимает, что это - факт жизни, и быстро приспосабливается
2. Осознает себя, знает, в чем он хорош, а над чем следует поработать;
3. Проявляет чуткость. Может легко общаться с другими людьми и понимать их эмоции;
4. Стремится к качеству, но понимает, что совершенство - невозможный стандарт;
5. Уравновешен и способен вести здоровую профессиональную и личную жизнь;
6. Любопытен и не предубежден, любит исследовать возможности;
7. Придерживается здорового баланса между работой и жизнью, потому что знает, когда нужно работать, а когда отдыхать;
8. Умеет фокусироваться, легко возвращается в рабочий режим;
9. Открыт и восприимчив к новым идеям;
10. Знает, когда можно открыться человеку, а когда стоит держать дистанцию;
11. Понимает и принимает свои сильные и слабые стороны. И использует первые, чтобы компенсировать последние;
12. Имеет истинное чувство сопереживания, которое позволяет проявлять сострадание;
13. Смотрит вперед и сосредотачивается на том, чтобы двигаться вперед;
14. Умеет прощать других и не заикливается на обидах;
15. Понимает свои желания, уважает чужие границы и умеет отстаивать свои.

Без помощи родителей ребенок не научится понимать свои эмоции и управлять ими. Ему нужна ролевая модель и проводник в мир эмоций. Раз в месяц мы будем присылать вам материалы, которые помогут ребенку (и вам!) в процессе познания.

# БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ

Существует несколько теорий относительно классификации базовых эмоций. Одни исследователи выделяют 4 основных эмоции, другие - 7, третьи - 10. Но все они сходятся в том, что базовая эмоция - это однозначное, отчётливое, конкретное одно чувство. Хотя мы крайне редко испытываем какую-то одну эмоцию. Обычно это микс из разных переживаний.

Мы решили остановиться на 10 базовых эмоциях именно по К.Изарду, так как он описывает максимальное количество основных эмоций, не смешанных друг с другом. Это значит, что их будет проще дифференцировать под разные ситуации, проще понимать и регулировать.

Все остальные эмоции являются составными, то есть возникают на основе нескольких базовых.

Таким образом, отслеживая всего лишь 10 эмоций и их интенсивность, мы научимся лучше понимать себя, свои поведенческие реакции, а также сможем научить ребёнка прислушиваться к себе, осознавать почему он сделал так или иначе, и легче взаимодействовать с другими людьми.

## 1. ИНТЕРЕС

Это возбуждение, любопытство по отношению к чему-то или кому-то. Заинтересованный человек выглядит воодушевленным, его внимание, взгляд и слух направлены на интересующий объект. Он переживает чувство захваченности, зачарованности, поглощенности. Играет мотивационную роль в формировании и развитии навыков, умений и интеллекта, обеспечивает работоспособность человека, социальный интерес играет большую роль в коммуникации.

## 2. РАДОСТЬ

Чувство удовлетворения от личностных потребностей и возможностей. Человек испытывает чувство психологического комфорта и благополучия, он становится увереннее в себе. Часто сопровождается ощущением прилива сил, расширения возможностей и оптимизма. Радостные переживания способствуют формированию чувства привязанности и взаимного доверия между людьми.

## 3. ГНЕВ

Чувство, вызванное из-за ограничения свободы, препятствия в достижении целей, неправильные или несправедливые действия окружающих, некоторые раздражающие факторы (боль, ощущение дискомфорта и т.п.) В гневе человек чувствует, что у него «вскипает» кровь, лицо горит, мышцы напряжены, чем сильнее гнев, тем больше потребность в физическом действии. Гнев мобилизует энергию, необходимую для самозащиты, придает ощущение силы и храбрости. Уверенность в себе и ощущение собственной силы помогают человеку отстаивать свои права и границы.

## 4. СТЫД

Осознание несоответствия взглядов, мыслей, желаний, поступков человека не только ожиданиям окружающих, но и его собственным представлениям. Переживая стыд, человек опускает или отворачивает голову, прячет взгляд, прикрывает глаза и заливается стыдливым румянцем, хочется исчезнуть, «провалиться сквозь землю». Стыд побуждает к приобретению навыков социального взаимодействия и способствует большему взаимопониманию между человеком и окружающими его людьми и большей ответственности перед обществом.

## 5. ВИНА

Нарушения неких, принятых человеком этических или моральных стандартов. Осознание своей причастности и ответственности за ущерб, страдания, неудобства и проблемы других людей. Возникает чувство раскаяния и осуждения самого себя, желание загладить свою вину, принести извинения человеку, перед которым он провинился. Вина играет роль в воспитании социальной ответственности.

## 6. СТРАХ

Чувство, возникающее при получении информации о возможной угрозе жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. В зависимости от степени этой угрозы она может переживаться как состояние неуверенности, тревоги, предчувствия беды, незащищенности, опасности, ужаса. Внимание резко сужается, заостряясь на объекте или ситуации, сигнализирующей нам об опасности.

## 7. ГОРЕ

Чувство, вызванное утратой чего-то или кого-то значимого и важного. Оно может переживаться как состояние уныния, пассивности, упадка духа, обескураженности, одиночества, депрессии. Возникает ощущение, что жизнь ограничена и нет возможностей удовлетворения основных жизненных потребностей.

## 8. УДИВЛЕНИЕ

Внешней причиной для удивления служит внезапное, неожиданное событие. Удивление недолговечно и быстро проходит, в миг удивленья наш разум как будто становится пустым, все мыслительные процессы словно приостанавливаются, тормозятся все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, вызвавший удивление, может переходить в интерес. Основная функция удивления состоит в том, чтобы подготовить человека к эффективному взаимодействию с новым, внезапным событием и его последствиями.

## 9. ОТВРАЩЕНИЕ

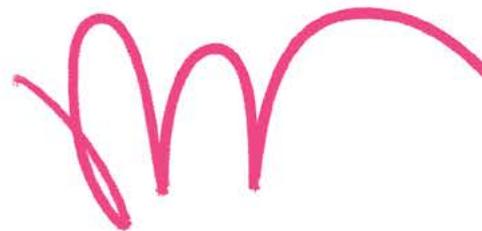
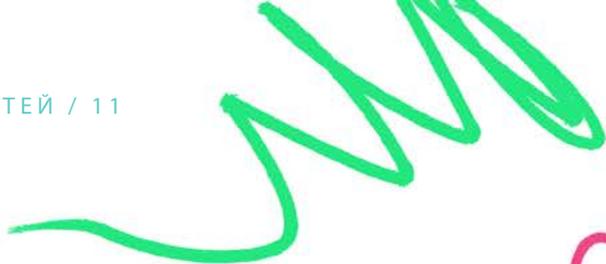
Чувство по отношению к физически и психологически вредным объектам, вызывающим неприятные ощущения, или оказывающее потенциальную опасность. Так же может возникнуть от противоречия или не соответствия нравственно-эстетическим требованиям человека. Эмоция отвращения порождает желание изменить несоответствующий объект, дистанцироваться или уничтожить его.

## 10. ПРЕЗРЕНИЕ

Неодобрение действий других людей, возникающее в межличностных взаимоотношениях, порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства. Ощущение собственного превосходства, гордости и желание отстраниться от презираемого лица или группы лиц.

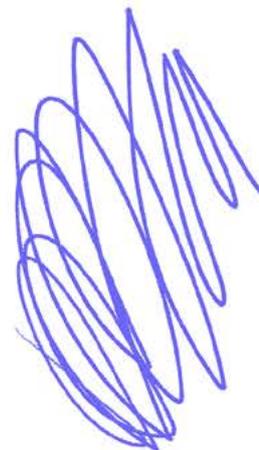
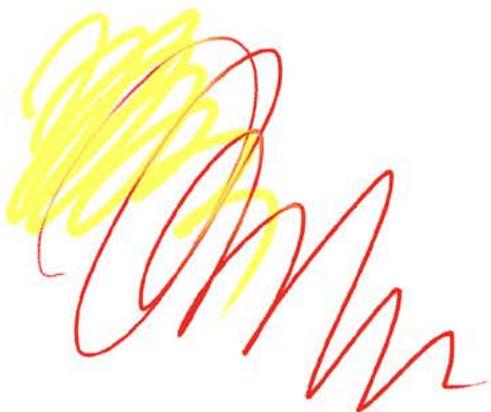
# ГРАДАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ЭМОЦИЙ

| ИНТЕНСИВНОСТЬ ЭМОЦИЯ | ЛЕГКАЯ   | СРЕДНЯЯ   | ВЫСОКАЯ   |
|----------------------|--|---|---|
| РАДОСТЬ              | Рад<br>Доволен<br>Приятно<br>Спокойно<br>Весело<br>Приподнято        | Веселый<br>Хорошо<br>Облегчение<br>Удовлетворенность<br>Светиться от радости    | Ликовать<br>В восторге<br>Вне себя от счастья<br>Трепет<br>Эйфория<br>Гореть чем-то<br>Страсть к чему-то    |
| СТРАХ                | Настороже<br>Нервно<br>Обеспокоен<br>Неуверенно<br>Робко<br>Опасаюсь | Тревога<br>Под угрозой<br>Небезопасно<br>Запутано                               | Ужас<br>Кошмар<br>Окаменел<br>В панике<br>Обезумел от страха<br>В шоке                                      |
| ГНЕВ                 | Досада<br>Неприязнь<br>Сержусь<br>Раздражен                          | Злюсь<br>В обороне<br>Удручен<br>Негодование<br>Обида                           | Бешенство<br>В ярости<br>Возмущен<br>Вскипаю<br>В гневе<br>Противно<br>Меня предали                         |
| ГРУСТЬ               | Несчастлив<br>Огорчен<br>Грустно<br>Безучастен                       | Разбили сердце<br>Хмурый<br>Потерянный<br>Подавлен<br>Разочарован<br>Меланхолия | Страдаю<br>Одиноко<br>Больно<br>Удрученно<br>Безнадежно<br>Скорблю<br>Ничтожно                              |
| СТЫД                 | Стесняюсь<br>Глупо<br>Сожалею<br>Неудобно<br>Жаль                    | Извиняюсь<br>Недостойно<br>Трусливо<br>Виноват<br>Неловко<br>Скрытый            | Жалкий<br>Угрызение совести<br>Опозоренный<br>Ничего не стою<br>Униженный<br>Обесславленный<br>Оскорбленный |



# УПРАЖНЕНИЯ

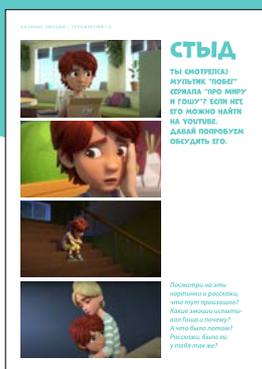
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ



# КАК РАБОТАТЬ С ДОКУМЕНТОМ?

1

ДАВАЙ ЕЩЕ РАЗ  
ПОСМОТРИМ МУЛЬТИК  
ПРО "МИРУ И ГОШУ"



И обсудим какие эмоции  
испытывали герои

2

А ТЕПЕРЬ ДАВАЙ ПОГОВОРИМ  
О ТВОИХ ЭМОЦИЯХ

3

А КАКОГО ЦВЕТА  
ТВОИ ЭМОЦИИ

КАКОВЫЕ ЭМОЦИИ / ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЦВЕТА

**А КАКОГО ЦВЕТА ТВОИ ЭМОЦИИ?**

Эмоции бывают разные, но все они сообщают о чем-то важном, поэтому нужно уметь их различать. Выбери цвет для каждой эмоции.

|                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ИНТЕРЕС   | <input type="checkbox"/> РАДОСТЬ |
| <input type="checkbox"/> СТЫД      | <input type="checkbox"/> СТРАХ   |
| <input type="checkbox"/> УДИВЛЕНИЕ | <input type="checkbox"/> ГНЕВ    |
| <input type="checkbox"/> ПРЕЗРЕНИЕ | <input type="checkbox"/> ВИНА    |



x 1

Выбери цвет  
для раскраски



x 1

**МОЙ ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ**

=====

=====

Теперь, давай вместе  
вспомним, были ли  
похожие ситуации  
в твоей жизни

# 4

## ВЫБЕРИ ИНТЕРЕСНУЮ ТЕБЕ ТЕМУ РАСКРАСКИ И ЗАПОЛНЯЙ ЕЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

**РАСКРАСКИ** / СТРАНИЦЫ ДЛЯ РАБОТЫ В КЛАССЕ / 13

**РАСКРАЖИ, А ЧТО ПРОИЗОШЛО У ТЕБЯ? КОГДА ТЫ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ТАК ЖЕ КАК МИРА ИЛИ ГОША? ВЫБЕРИ ЦВЕТ ЭТОГО ЧУВСТВА И РАСКРАСЬ КРИСТАЛЛИКИ!**

Какой оттенок ты выбрал? \_\_\_\_\_  
 Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_  
 Как ты почувствовал себя? А как сейчас? \_\_\_\_\_



Какой оттенок ты выбрал? \_\_\_\_\_  
 Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_  
 Как ты почувствовал себя? А как сейчас? \_\_\_\_\_



**РАСКРАСКИ** / СТРАНИЦЫ ДЛЯ РАБОТЫ В КЛАССЕ / 13

**РАСКРАЖИ, А ЧТО ПРОИЗОШЛО У ТЕБЯ? КОГДА ТЫ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ТАК ЖЕ КАК МИРА ИЛИ ГОША? ВЫБЕРИ ЦВЕТ ЭТОГО ЧУВСТВА И РАСКРАСЬ КРИСТАЛЛИКИ!**

Какой оттенок ты выбрал? \_\_\_\_\_  
 Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_  
 Как ты почувствовал себя? А как сейчас? \_\_\_\_\_



Какой оттенок ты выбрал? \_\_\_\_\_  
 Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_  
 Как ты почувствовал себя? А как сейчас? \_\_\_\_\_




Давай раскрасим разными цветами раскраски и поговорим про твои чувства

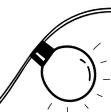
# 5

## СОБЕРИ ВСЕ ЭМОЦИИ В ОДНУ КАРТИНКУ И ПОСМОТРИ ЧТО ПОЛУЧИТСЯ!

**РАСКРАСКИ** / СТРАНИЦЫ ДЛЯ РАБОТЫ В КЛАССЕ / 13

**РАСКРАЖИ, А ЧТО ПРОИЗОШЛО У ТЕБЯ? КОГДА ТЫ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ТАК ЖЕ КАК МИРА ИЛИ ГОША? ВЫБЕРИ ЦВЕТ ЭТОГО ЧУВСТВА И РАСКРАСЬ КРИСТАЛЛИКИ!**

Какой оттенок ты выбрал? \_\_\_\_\_  
 Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_  
 Как ты почувствовал себя? А как сейчас? \_\_\_\_\_



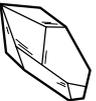
Какой оттенок ты выбрал? \_\_\_\_\_  
 Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_  
 Как ты почувствовал себя? А как сейчас? \_\_\_\_\_



**РАСКРАСКИ** / СТРАНИЦЫ ДЛЯ РАБОТЫ В КЛАССЕ / 13

**РАСКРАЖИ, А ЧТО ПРОИЗОШЛО У ТЕБЯ? КОГДА ТЫ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ТАК ЖЕ КАК МИРА ИЛИ ГОША? ВЫБЕРИ ЦВЕТ ЭТОГО ЧУВСТВА И РАСКРАСЬ КРИСТАЛЛИКИ!**

Какой оттенок ты выбрал? \_\_\_\_\_  
 Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_  
 Как ты почувствовал себя? А как сейчас? \_\_\_\_\_



Какой оттенок ты выбрал? \_\_\_\_\_  
 Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_  
 Как ты почувствовал себя? А как сейчас? \_\_\_\_\_




Собери все эмоции на одной картинке

**РАСКРАСКИ** / ЧАСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ / 14

**А ТЕПЕРЬ СОБЕРИ ВСЕ СВОИ ЭМОЦИИ В ОДНОЙ КАРТИНКЕ И ПОСМОТРИ КАКОЙ КРАСИВЫЙ ПОЛУЧИТСЯ СУНДУК СОКРОВИЩ!**



### СОВЕТ

## ДЛЯ УДОБСТВА ВЫ МОЖЕТЕ СРАЗУ РАСПЕЧАТАТЬ ВСЕ НУЖНЫЕ СТРАНИЦЫ, ЧТОБЫ СОБРАТЬ ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Пример дневника эмоций на тему "Сокровища"

**МОЙ ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ**



**А КАКОГО ЦВЕТА ТВОИ ЭМОЦИИ?**

Эмоции бывают разные, но все они сообщают о чем-то важном, поэтому нужно уметь их различать. Выбери цвет для каждой эмоции.

ИНТЕРЕС     РАДОСТЬ  
 СТЫД     СТРАХ  
 УДИВЛЕНИЕ     ГНЕВ  
 ПРЕЗРЕНИЕ     ВИНА

**РАСКРАСКИ** / СТРАНИЦЫ ДЛЯ РАБОТЫ В КЛАССЕ / 13

**РАСКРАЖИ, А ЧТО ПРОИЗОШЛО У ТЕБЯ? КОГДА ТЫ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ТАК ЖЕ КАК МИРА ИЛИ ГОША? ВЫБЕРИ ЦВЕТ ЭТОГО ЧУВСТВА И РАСКРАСЬ КРИСТАЛЛИКИ!**

Какой оттенок ты выбрал? \_\_\_\_\_  
 Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_  
 Как ты почувствовал себя? А как сейчас? \_\_\_\_\_



Какой оттенок ты выбрал? \_\_\_\_\_  
 Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_  
 Как ты почувствовал себя? А как сейчас? \_\_\_\_\_



**РАСКРАСКИ** / ЧАСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ / 14

**А ТЕПЕРЬ СОБЕРИ ВСЕ СВОИ ЭМОЦИИ В ОДНОЙ КАРТИНКЕ И ПОСМОТРИ КАКОЙ КРАСИВЫЙ ПОЛУЧИТСЯ СУНДУК СОКРОВИЩ!**





# СТРАХ

**ТЫ СМОТРЕЛ(А) МУЛЬТИК "ОБИДНО" СЕРИАЛА "ПРО МИРУ И ГОШУ"? ЕСЛИ НЕТ, ЕГО МОЖНО НАЙТИ НА YOUTUBE. ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ ОБСУДИТЬ ЕГО.**

*Посмотри на эти картинки и расскажи, что тут произошло? Какие эмоции при этом испытывает Гоша? А что было потом? Расскажи, было ли у тебя также?*



# СТЫД

**ТЫ СМОТРЕЛ(А) МУЛЬТИК "ПОБЕГ" СЕРИАЛА "ПРО МИРУ И ГОШУ"? ЕСЛИ НЕТ, ЕГО МОЖНО НАЙТИ НА YOUTUBE.**

**ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ ОБСУДИТЬ ЕГО.**

*Посмотри на эти картинки и расскажи, что тут произошло? Какие эмоции при этом испытывает Гоша? А что было потом? Расскажи, было ли у тебя также?*



# ГНЕВ

**ТЫ СМОТРЕЛ(А) МУЛЬТИК "САМ ТАКОЙ" СЕРИАЛА "ПРО МИРУ И ГОШУ"? ЕСЛИ НЕТ, ЕГО МОЖНО НАЙТИ НА YOUTUBE. ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ ОБСУДИТЬ ЕГО.**

*Посмотри на эти картинки и расскажи, что тут произошло? Какие эмоции при этом испытывают Мира и Гоша? А что было потом? Расскажи, было ли у тебя так же?*

# ПРЕЗРЕНИЕ

ТЫ СМОТРЕЛ(А) МУЛЬТИК “ДРУГОЙ МАЛЬЧИК” СЕРИАЛА “ПРО МИРУ И ГОШУ”? ЕСЛИ НЕТ, ЕГО МОЖНО НАЙТИ НА YOUTUBE. ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ ОБСУДИТЬ ЕГО.



*Посмотри на эти картинки и расскажи, что тут произошло? Какие эмоции при этом испытывает Мира? А что было потом? Расскажи, было ли у тебя также?*

# УДИВЛЕНИЕ

**ТЫ СМОТРЕЛ(А) МУЛЬТИК “ВРЕМЯ РАДОСТИ И НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЯ” СЕРИАЛА “ПРО МИРУ И ГОШУ”? ЕСЛИ НЕТ, ЕГО МОЖНО НАЙТИ НА YOUTUBE. ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ ОБСУДИТЬ ЕГО.**



*Посмотри на эти картинки и расскажи, что тут произошло? Какие эмоции при этом испытывают Мира и Гоша? А что было потом? Расскажи, было ли у тебя так же?*

# ИНТЕРЕС

**ТЫ СМОТРЕЛ(А) МУЛЬТИК “ДРУГОЙ МАЛЬЧИК” СЕРИАЛА “ПРО МИРУ И ГОШУ”? ЕСЛИ НЕТ, ЕГО МОЖНО НАЙТИ НА YOUTUBE. ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ ОБСУДИТЬ ЕГО.**



*Посмотри на эти картинки и расскажи, что тут произошло? Какие эмоции при этом испытывает Мира? А что было потом? Расскажи, было ли у тебя также?*



# ВИНА

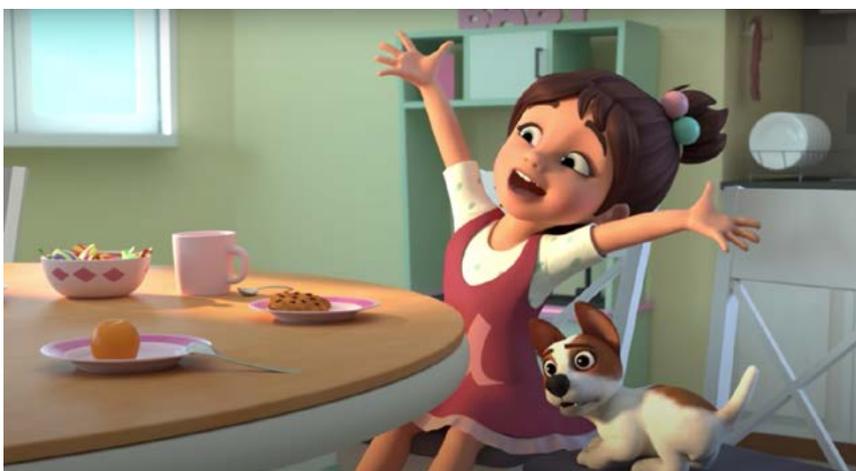
**ТЫ СМОТРЕЛ(А) МУЛЬТИК “САМ ТАКОЙ” СЕРИАЛА “ПРО МИРУ И ГОШУ”? ЕСЛИ НЕТ, ЕГО МОЖНО НАЙТИ НА YOUTUBE.**

**ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ ОБСУДИТЬ ЕГО.**

*Посмотри на эти картинки и расскажи, что тут произошло? Какие эмоции при этом испытывают Мира и Гоша? А что было потом? Расскажи, было ли у тебя так же?*

# РАДОСТЬ

**ТЕПЕРЬ ТЫ ПЕРЕСМОТРЕЛ ВСЕ МУЛЬТИКИ СЕРИАЛА "ПРО МИРУ И ГОШУ". ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ ОБСУДИТЬ ИХ.**



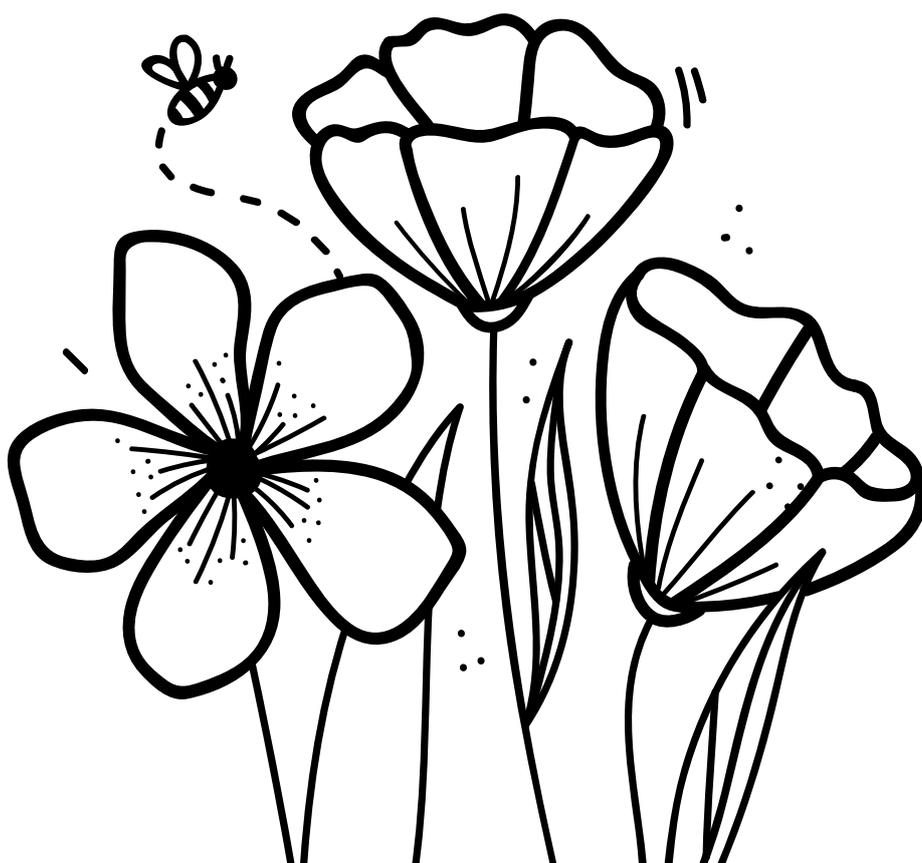
*Посмотри на эти картинки и расскажи, что тут произошло? Какие эмоции при этом испытывают Мира и Гоша? А что было потом? Расскажи, было ли у тебя так же?*

# МОЙ ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

---

---

---



# А КАКОГО ЦВЕТА ТВОИ ЭМОЦИИ?

Эмоции бывают такие разные, но все они сообщают о чем-то важном, поэтому нужно уметь их различать. Выбери цвет для каждой эмоции.

**ИНТЕРЕС**

**РАДОСТЬ**

**СТЫД**

**СТРАХ**

**УДИВЛЕНИЕ**

**ГНЕВ**

**ПРЕЗРЕНИЕ**

**ВИНА**

**РАССКАЖИ, А ЧТО ПРОИЗОШЛО У ТЕБЯ?  
КОГДА ТЫ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ТАК ЖЕ КАК  
МИРА ИЛИ ГОША? ВЫБЕРИ ЦВЕТ ЭТОГО  
ЧУВСТВА И РАСКРАСЬ КРИСТАЛЛИК!**

Какую эмоцию ты испытал? \_\_\_\_\_

Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_

---

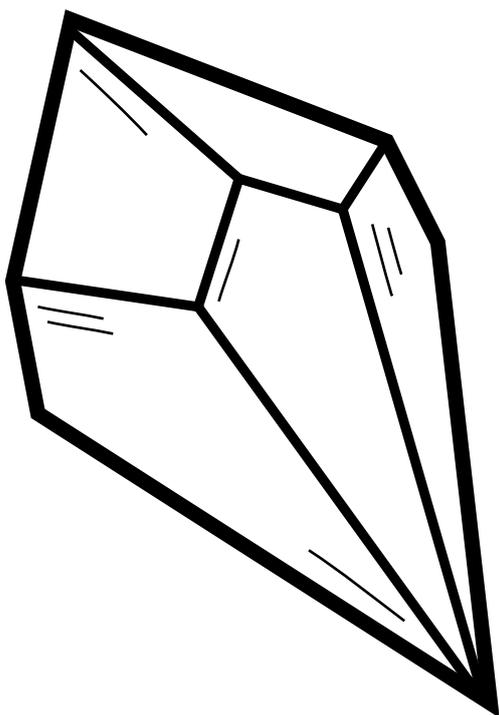
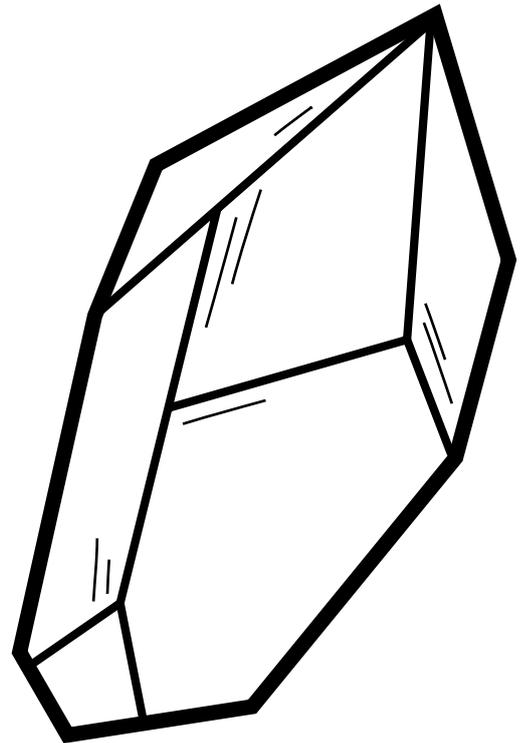
---

Как ты поступил после? А как хотел бы? \_\_\_\_\_

---

---

---



Какую эмоцию ты испытал? \_\_\_\_\_

Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_

---

---

Как ты поступил после? А как хотел бы? \_\_\_\_\_

---

---

---

**А ТЕПЕРЬ СОБЕРИ ВСЕ СВОИ ЭМОЦИИ  
В ОДНОЙ КАРТИНКЕ И ПОСМОТРИ  
КАКОЙ КРАСИВЫЙ ПОЛУЧИЛСЯ СУНДУК  
СОКРОВИЩ!**



**РАССКАЖИ, А ЧТО ПРОИЗОШЛО У ТЕБЯ?  
КОГДА ТЫ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ТАК ЖЕ КАК  
МИРА ИЛИ ГОША? ВЫБЕРИ ЦВЕТ ЭТОГО  
ЧУВСТВА И РАСКРАСЬ ФОНАРИК!**

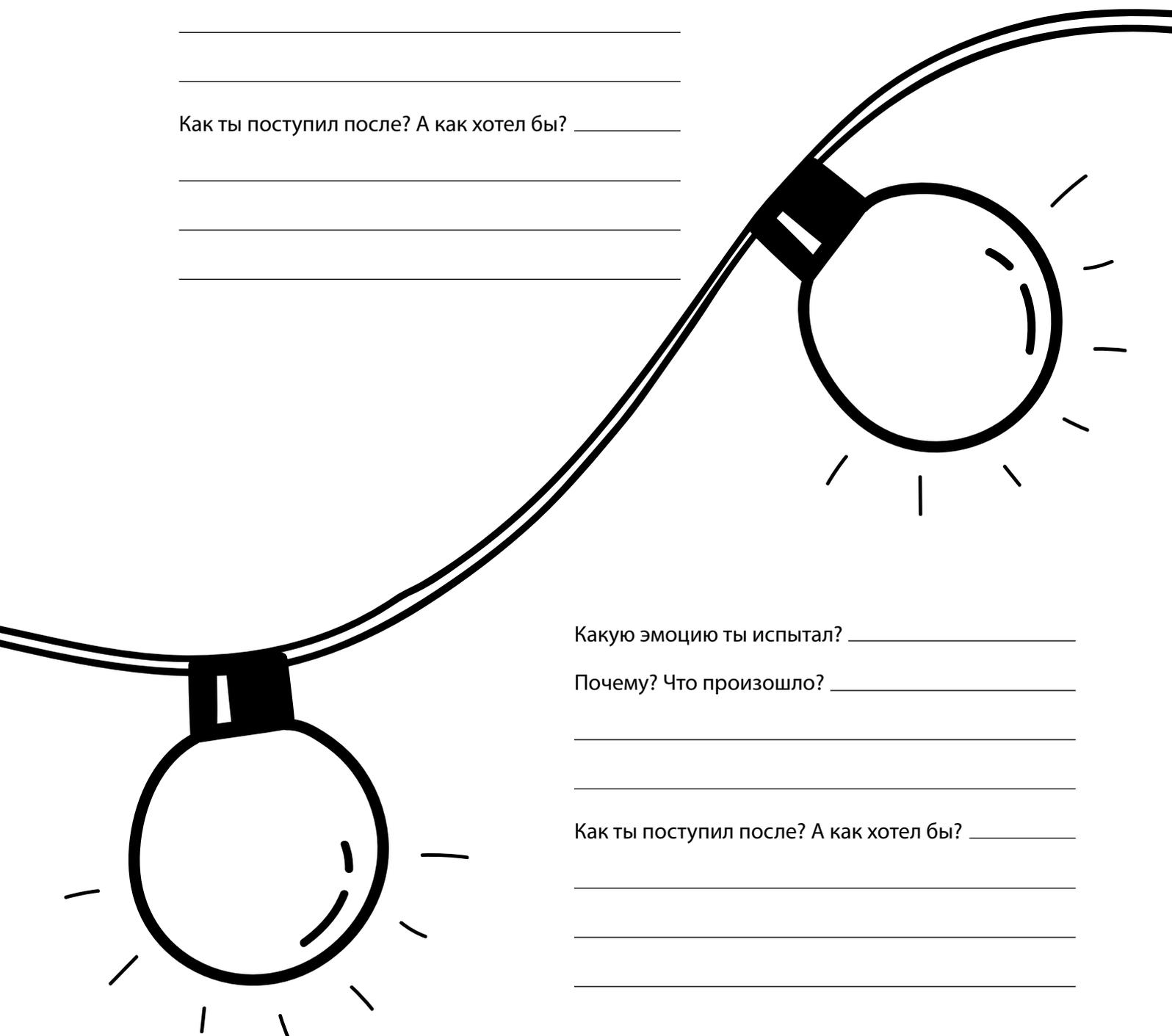
Какую эмоцию ты испытал? \_\_\_\_\_

Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Как ты поступил после? А как хотел бы? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Какую эмоцию ты испытал? \_\_\_\_\_

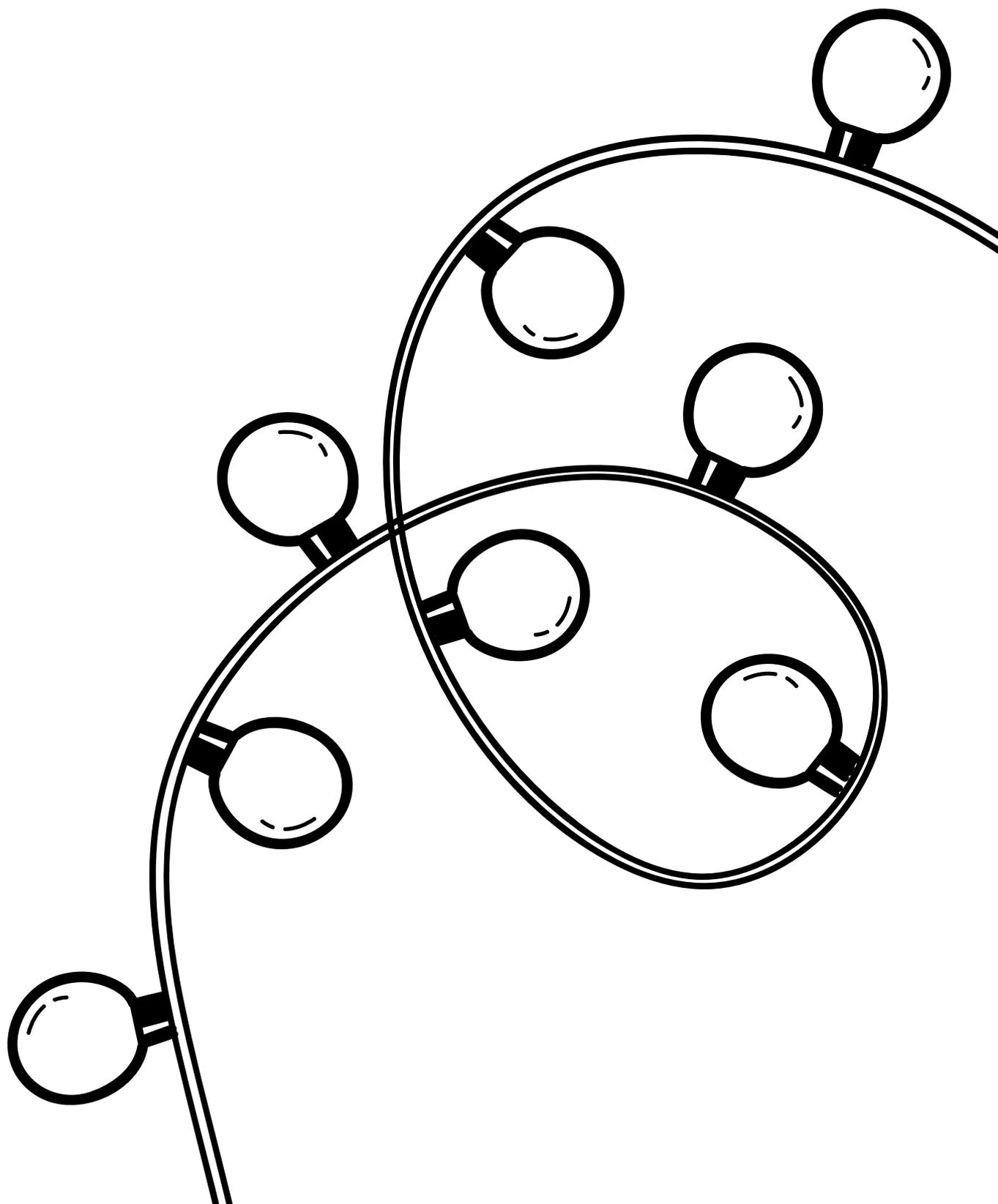
Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Как ты поступил после? А как хотел бы? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**А ТЕПЕРЬ СОБЕРИ ВСЕ СВОИ ЭМОЦИИ  
В ОДНОЙ КАРТИНКЕ И ПОСМОТРИ КАКАЯ  
КРАСИВАЯ ПОЛУЧИТСЯ ГИРЛЯНДА!**



**РАССКАЖИ, А ЧТО ПРОИЗОШЛО У ТЕБЯ?  
КОГДА ТЫ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ТАК ЖЕ КАК  
МИРА ИЛИ ГОША? ВЫБЕРИ ЦВЕТ ЭТОГО  
ЧУВСТВА И РАСКРАСЬ ЦВЕТОЧЕК!**

Какую эмоцию ты испытал? \_\_\_\_\_

Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

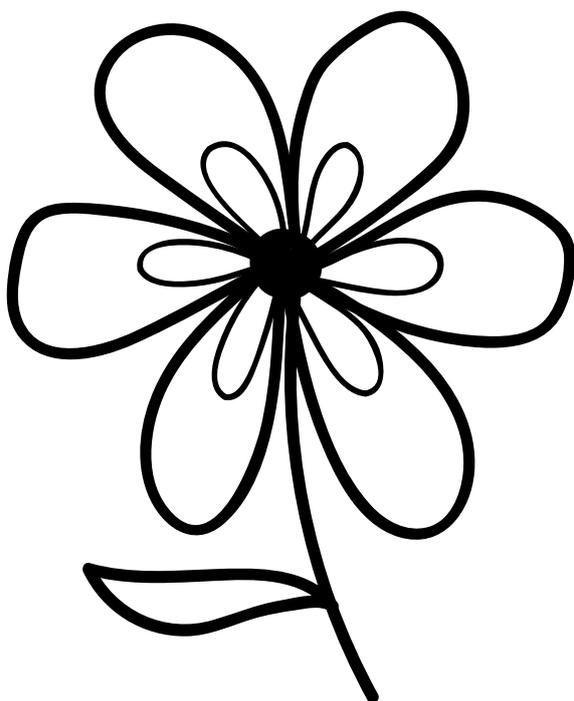
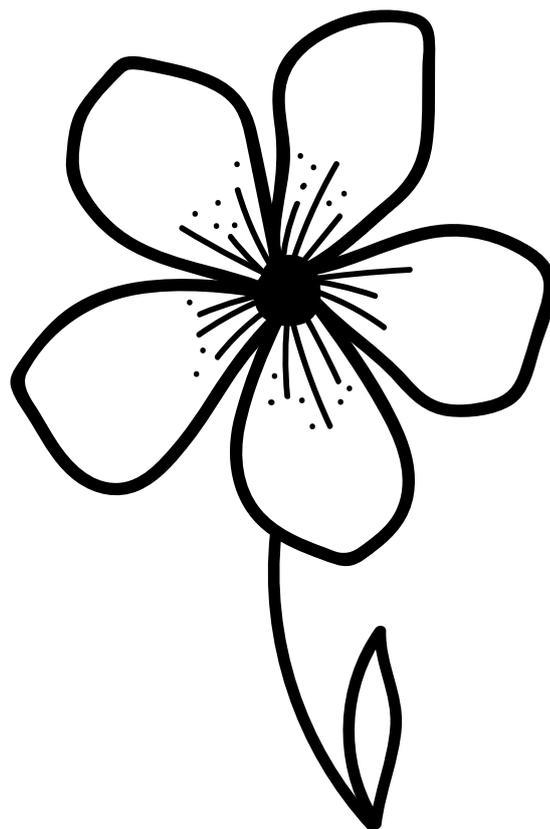
\_\_\_\_\_

Как ты поступил после? А как хотел бы? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Какую эмоцию ты испытал? \_\_\_\_\_

Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как ты поступил после? А как хотел бы? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**А ТЕПЕРЬ СОБЕРИ ВСЕ СВОИ ЭМОЦИИ  
В ОДНОЙ КАРТИНКЕ И ПОСМОТРИ КАКАЯ  
КРАСИВАЯ ПОЛУЧИТСЯ ПОЛЯНКА ЦВЕТОВ!**



# РАСКАЖИ, А ЧТО ПРОИЗОШЛО У ТЕБЯ? КОГДА ТЫ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ТАК ЖЕ КАК МИРА ИЛИ ГОША? ВЫБЕРИ ЦВЕТ ЭТОГО ЧУВСТВА И РАСКРАСЬ ДОМИК!

Какую эмоцию ты испытал? \_\_\_\_\_

Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_

---

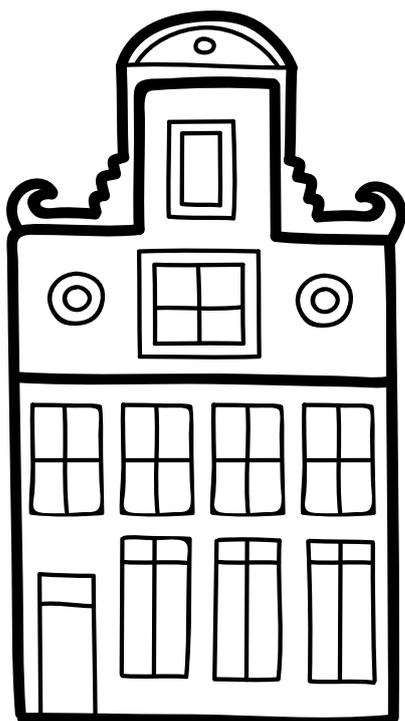
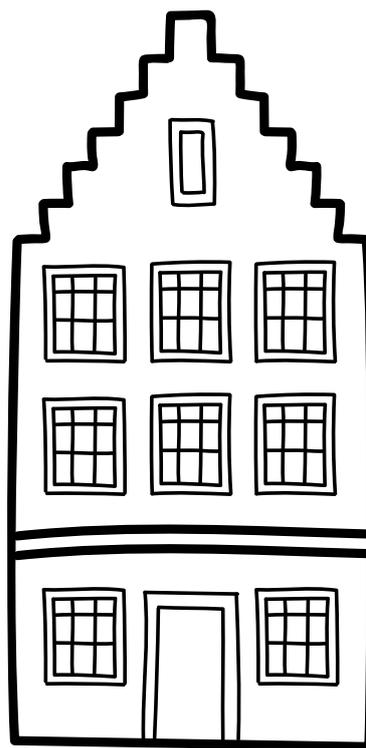
---

Как ты поступил после? А как хотел бы? \_\_\_\_\_

---

---

---



Какую эмоцию ты испытал? \_\_\_\_\_

Почему? Что произошло? \_\_\_\_\_

---

---

Как ты поступил после? А как хотел бы? \_\_\_\_\_

---

---

---

**А ТЕПЕРЬ СОБЕРИ ВСЕ СВОИ ЭМОЦИИ  
В ОДНОЙ КАРТИНКЕ И ПОСМОТРИ КАКАЯ  
КРАСИВАЯ ПОЛУЧИТСЯ УЛИЦА!**



# ИНТЕРЕСНЫЕ ССЫЛКИ



## THE HISTORY OF HUMAN EMOTIONS

[www.ted.com/talks/tiffany\\_watt\\_smith\\_the\\_history\\_of\\_human\\_emotions](http://www.ted.com/talks/tiffany_watt_smith_the_history_of_human_emotions)

## WHY LABELING EMOTIONS MATTERS

[www.psychologytoday.com/us/blog/sweet-emotion/201408/why-labeling-emotions-matters](http://www.psychologytoday.com/us/blog/sweet-emotion/201408/why-labeling-emotions-matters)



## A PARENTS' GUIDE TO DISNEY-PIXAR'S INSIDE OUT

[www.paulekman.com/projects/inside-out/](http://www.paulekman.com/projects/inside-out/)



## WHY WE GET MAD AND WHY IT'S HEALTHY?

[www.ted.com/talks/ryan\\_martin\\_why\\_we\\_get\\_mad\\_and\\_why\\_it\\_s\\_healthy?](http://www.ted.com/talks/ryan_martin_why_we_get_mad_and_why_it_s_healthy?)

## THE BENEFITS OF EXPRESSING YOUR EMOTIONS

[www.ted.com/talks/arturs\\_miksons\\_the\\_benefits\\_of\\_expressing\\_your\\_emotions\\_constructively](http://www.ted.com/talks/arturs_miksons_the_benefits_of_expressing_your_emotions_constructively)



## ARE THERE UNIVERSAL EXPRESSIONS OF EMONIONS

[www.ted.com/talks/sophie\\_zadeh\\_are\\_there\\_universal\\_expressions\\_of\\_emotion](http://www.ted.com/talks/sophie_zadeh_are_there_universal_expressions_of_emotion)