

СОДЕРЖАНИЕ



Введение 4



Азбука эмоций 5

Радость 6

Злость 10

Обида 14

Сундучок для обид 17

Удивление 18

Страх 22

Стыд 26

Линии эмоций 30

Часы эмоций 32



Учусь понимать себя и других 33

Портреты 34

Аттракцион 36

Велосипед 38

Времена года 40

Моя семья 48

Нестрашные страхи 50



Учусь дружить и не только 55

Мышиная помощь 56

Дружная семья 62



ВВЕДЕНИЕ

Данная книга познакомит ребёнка с миром эмоций и поможет научить малыша владеть собой, понимать своё эмоциональное состояние и поведение других людей.

Благодаря поучительным историям, увлекательным заданиям, полезным советам, ярким иллюстрациям ребёнок:

- познакомится с эмоциями, научится распознавать и различать их;
- станет лучше понимать своё эмоциональное состояние, сможет владеть собой, управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- научится понимать эмоциональное поведение других детей и взрослых, устанавливать контакты с людьми и конструктивно взаимодействовать с ними;
- повысит свою самооценку и сформирует состояние доверия к себе и окружающему миру.

Книга содержит три раздела. В разделе «Азбука эмоций» даётся визуальный образ эмоции, соответствующая ей ситуация, а также карточка эмоции с описанием мимики и поведения человека.

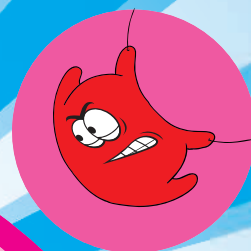
Благодаря разделу «Учусь понимать себя и других» ребёнок потренируется рисовать выражение лица по описанию эмоции, подбирать к заданным ситуациям эмоционально окрашенные словесные выражения, узнает, как одна и та же ситуация может вызвать разные эмоциональные реакции.

В разделе «Учусь дружить и не только» малыш потренируется по словесному описанию рисовать выражение лица героя в зависимости от испытываемой эмоции. В тексте сказок встречаются ○. В них ребёнку необходимо схематично изобразить мимику героя, который испытывает данную эмоцию.

В конце книги малыша ждёт награда за выполненные задания — красочный диплом с весёлыми смайликами.

Желаем успехов!

АЗБУКА ЭМОЦИЙ





РАДОСТЬ

Я сегодня победил
И награду получил.
Буду я собой гордиться,
Улыбаться, веселиться.

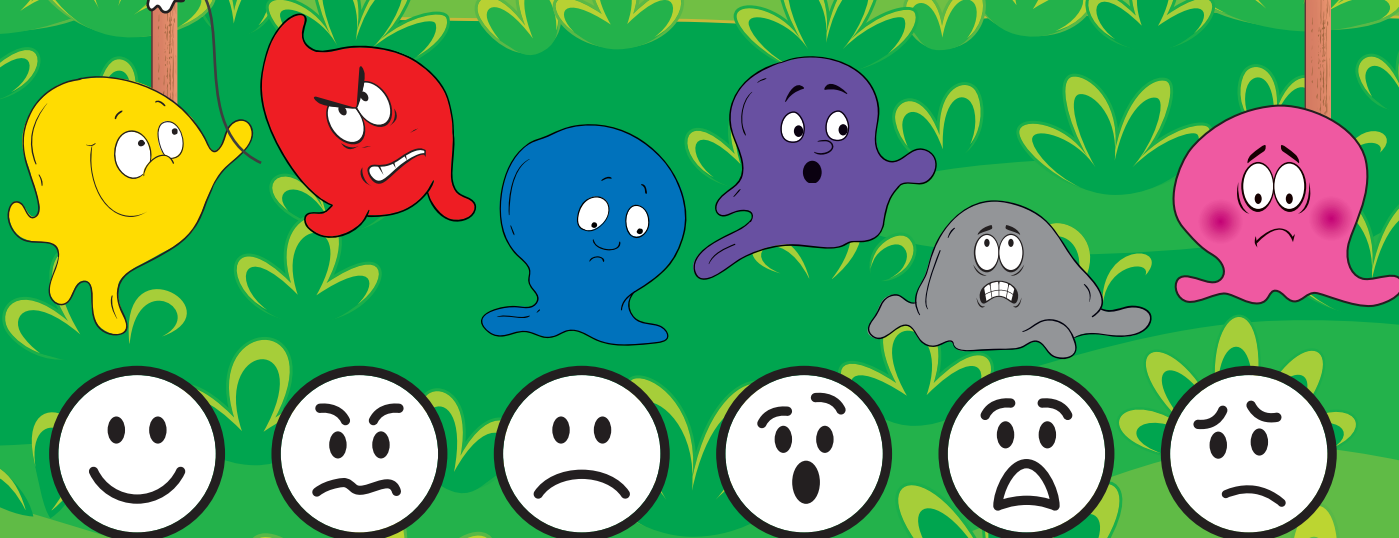


?

Что изображено на рисунке? Какое настроение у героев? Опиши выражение лица Миши, его позу. Вспомни и расскажи, когда тебе было радостно. В чём была причина твоей радости?

КАРТОЧКА ЭМОЦИИ

- ✓ Когда у человека всё хорошо, он радуется, улыбается, весело размахивает руками, идёт вприпрыжку.
- ✓ Радостный человек может выкрикивать: «Здорово!», «Ура!», «Замечательно!», «Класс!».
- ✓ Глядя на радостного человека, хочется улыбнуться ему в ответ.

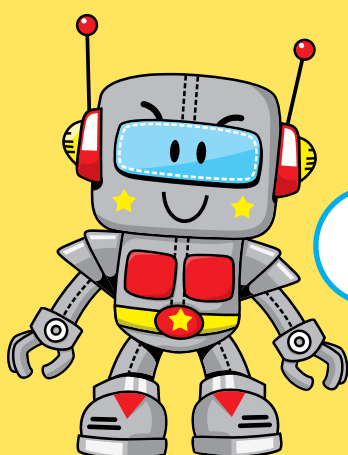
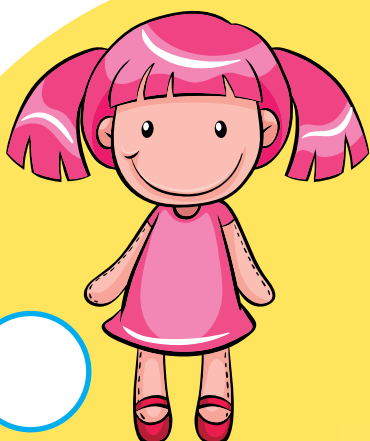


Познакомься с описанием эмоции радости. Какого цвета твоя радость? Раскрась воздушный шарик карандашом подходящего цвета. Какой из смайликов радуется? Зачеркни все остальные.



?

Что изображено на рисунке? Какое настроение у Димы? Как ты это понял? Какова причина такого настроения?



Закрась кружки рядом с теми подарками, которым обрадуется мальчик, изображённый на с. 8. Почему ты так решил?